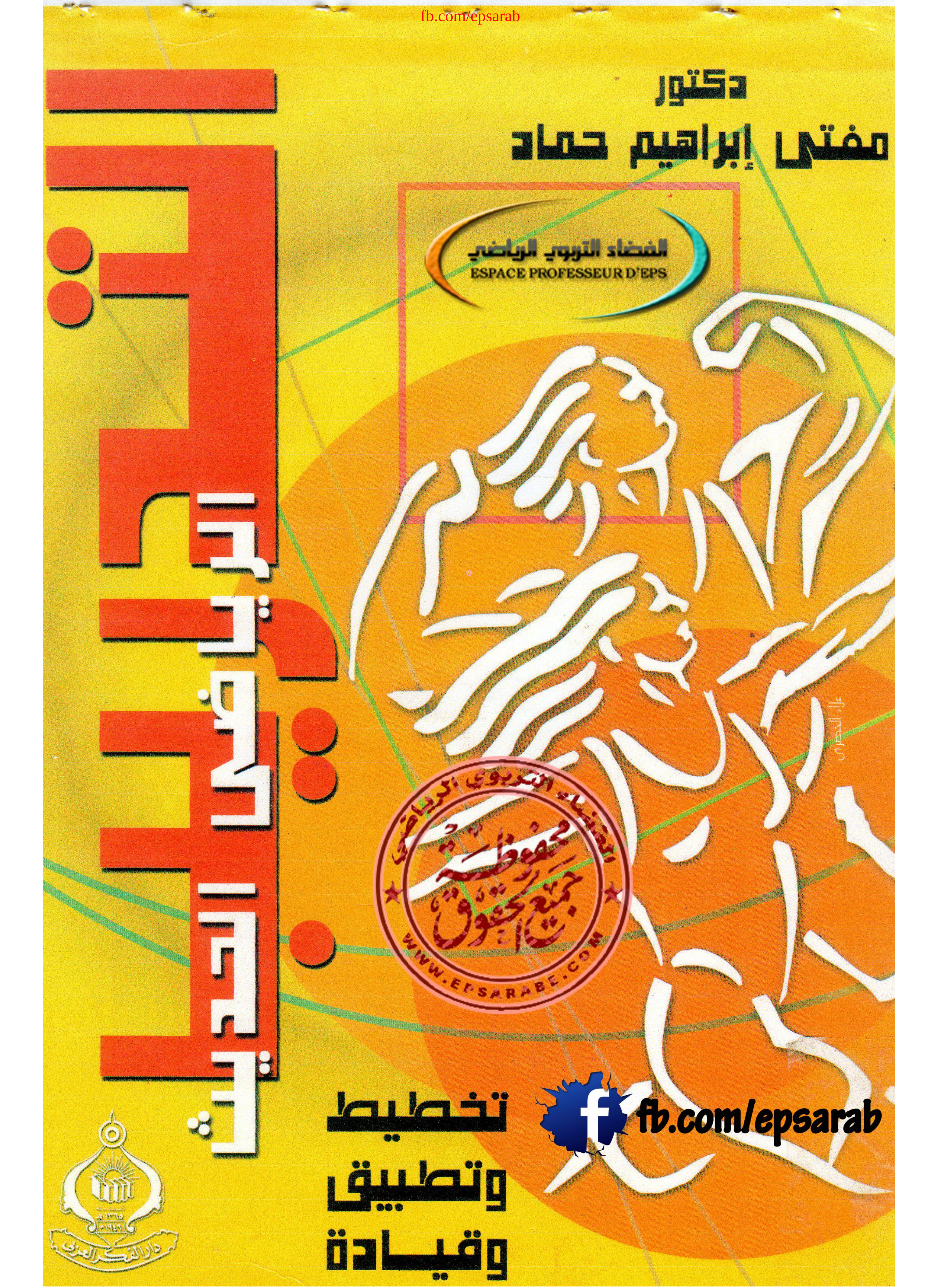


fb.com/epsarab
دكتور
مفتي إبراهيم حماد
الفضاء التربوي الرياضي
ESPACE PROFESSEUR D'EPS
التدريب الرياضي الحديث
تخطيط وتطبيق وقيادة
fb.com/epsarab
الفضاء التربوي الرياضي
محفوظة جميع الحقوق
WWW.EPSARABE.COM
دار الفكر العربي

التدريب الرياضى الحديث

تخطيط وتطبيق وقيادة

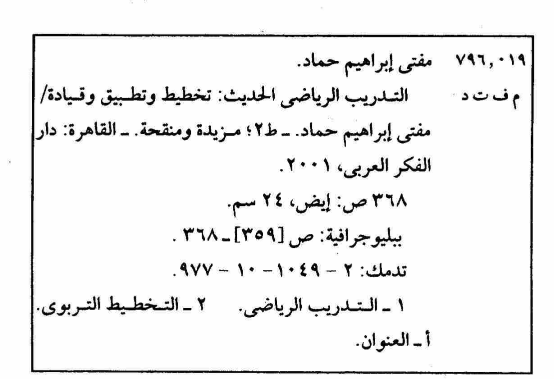
الدكتور
مفتى إبراهيم حماد
أستاذ التدريب الرياضى
كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة
جامعة حلوان

الطبعة الثانية مزيدة ومنقحة

١٤٢١هـ - ٢٠٠١م

ملتزم الطبع والنشر
دار الفكر العربى
٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة
ت: ٢٧٥٢٩٨٤ - فاكس: ٢٧٥٢٧٣٥
www.darelfikrelarabi.com
INFO@darelfikrelarabi.com





٧٩٦,٠١٩ مفتى إبراهيم حماد.
م ف ت د التدريب الرياضى الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة/ مفتى إبراهيم حماد. ـ ط٢؛ مزيدة ومنقحة. ـ القاهرة: دار الفكر العربى، ٢٠٠١.
٣٦٨ ص: إيض، ٢٤ سم.
ببليوجرافية: ص [٣٥٩] ـ ٣٦٨ .
تدمك: ٢ - ١٠٤٩ - ١٠ - ٩٧٧.
١ ـ التدريب الرياضى. ٢ ـ التخطيط التربوى.
أ ـ العنوان.

تصميم وإخراج فنى

الأستاذ/ محيى الدين فتحى الشلودى

إهداء

إلى زوجتى وبناتى

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

خطى التدريب الرياضى العلمى خطواتٍ واسعة فى طريق العلم، توسع فى استخـدام العلوم المرتبطة التى تؤثر فى عملياته فـاستخدمـها فى تطوير ذاته. وفى ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستحـدثت الكثير من قواعده وكان نتيجة ذلك التطور غير المسبوق فى نتائج رياضـات المستويات العليا، فكان من الضرورى أن تواكب المراجع والمؤلفات هذا التطور الهائل فى المعلومات الخاصة به.

وهذا المؤلف باعتباره الطبـعة الثانية المعدلة والمزيدة والمنقحة محـاولة لتحقيق المزج والتكامل بين نظريات التدريب والتخطيط لعملياته وكيـفية تطبيقها من خلال استـعانة المؤلف بدراسـاته العلمية التطبـيقـية وخبـراته الميدانية بطابع يـغلب عليه الشمول فى المعلومات أكـثر من التعمق كى يوفر أكبـر قدر ممكن من بساطة مادته العلمية بهدف تمكين المدربين فى مراحل العمل الأولى من استيعاب معلوماته، هذا ولم يتـجاهل المؤلـف رغبـة من يريد منهم فى الاسـتزادة أو التـعـمق فى مناحى التدريب الرياضى العلمى فقدم الكثير من المعلومات ليشبع حاجتهم ويتيح فى ذات الوقت الفرصة لهم كى يجدوا ضالتهم خلاله.

بدأ الكتـاب بفصل التـدريب الرياضى الحـديث الذى يقدم خـلاله مفـاهيم جديدة لمفـرداته وعملياته، وليـوضح خصائصه الجـديدة والتحديات التى تواجـهه والتى تعتبـر الطريق لتطويره فى الألفية الثالثة، ويعـرض ارتباطه والعلوم الأخرى التى دخلت فى صلبه، كما تعرض أيضـا لأدوار المدرب الرياضى وصفاته وفلسفته وأهدافه الشخصية باعتباره المنفذ لكافة عمليات التدريب الرياضى الحديث.

وفى الفـصل الثانى قـدم المؤلف مبـادئ التدريب الرياضى التى هى المـرشد والمنطلق لكافة فعـالياته والتى لا غنى عنها فى أى عملية من عملـياته. أما الفصل

الثالث فقد جاء ليشرح حمل التدريب ومكوناته ودرجاته بمنطلقات حديثة مقدما النماذج التوضيحية اللازمة . ثم عرض المؤلف فى الفصول الرابع والخامس والسادس كما من الإعداد المهارى البدني والخططى والنفسى موضحا كيفية تخطيطها فى كل من وحدة التدريب ودورة الحمل الأسبوعية ودورة الحمل الفترية .

وفى الفصل الثامن تناول الكتاب تخطيط التدريب الرياضى فى شقيه طويل وقصير المدى وعرض خلاله آليات لتطبيقه مزودة بالجداول الإيضاحية، الأمر الذى يمهد الطريق للبحث فى مجالاتها مستقبلا . وفى الفصل التاسع تناول المؤلف العمليات المساعدة فى تفعيل التدريب الرياضى وهى عمليات التفاعل الحيوى بين المدرب واللاعبين. أما الفصل العاشر فقد تعرض المؤلف لمفاهيم وتطبيقات انتقاء اللاعبين.

وفى الفصل الحادى عشر شرح لموضوع حيوى من الموضوعات الحديثة فى مجال التدريب الرياضى وهو إدارة المدرب للوقت والضغوط والصحة الشخصية والمخاطر التى تواجهه أثناء ممارسته لعمليات التدريب الرياضى.

وفى الختام قدم المؤلف فصل مسئوليات المدرب فى إدارة عمليات التدريب الرياضى.

الدعاء إلى الله عز وجل أن يجعل فى هذا المؤلف معلومات يمكن أن تسهم فى تطوير رياضتنا العربية والدفع بعلم التدريب الرياضى فى طريق التقدم فهو خير معين.

مفتى





المحتويات

الموضوع	الصفحة
الجزء الرابع : المرونة	١٩٤
أولا ـ مفهوم وأهمية المرونة	١٩٤
ثانيا ـ أنواع المرونة	١٩٥
ثالثا ـ العوامل المؤثرة فى درجة المرونة	١٩٥
رابعا ـ تنمية المرونة والمطاطية	١٩٦
الجزء الخامس : الرشاقة	١٩٩
أولا ـ مفهوم وأهمية الرشاقة	١٩٩
ثانيا ـ أنواع الرشاقة	٢٠٠
ثالثا ـ تنمية الرشاقة	٢٠١
الجزء السادس : السرعة	٢٠٣
أولا ـ مفهوم وأهمية السرعة	٢٠٣
ثانيا ـ أنواع السرعة	٢٠٣
ثالثا ـ العوامل ذات العلاقة بالسرعة	٢٠٤
رابعا ـ تنمية السرعة	٢٠٥
الجزء السابع : طرق التدريب (الإعداد) البدنى	٢١٠
أولا ـ مفهوم وأنواع طرق التدريب (الإعداد) البدنى	٢١٠
ثانيا ـ طريقة التدريب المستمر	٢١٠
ثالثا ـ طريقة التدريب الفترى	٢١٢
رابعا ـ طريقة التدريب التكرارى	٢١٤
خامسا ـ طريقة التدريب الدائرى	٢١٦

الفصل السادس

الإعداد الخططى

أولا ـ مفهوم وأهمية وأهداف وفاعليات الإعداد الخططى	٢٢١
ثانيا ـ مفهوم وأنواع الخطط	٢٢٣

الموضوع	الصفحة
ثالثا ـ التفكير والسلوك والذكاء الخططى	٢٢٤
رابعا ـ أقسام الإعداد الخططى	٢٢٥
خامسا ـ مراحل الإعداد الخططى	٢٢٦
سادسا ـ دور كفاءة العمليات العقلية فى الإعداد الخططى	٢٢٨
سابعا ـ الإعداد الخططى فى خطة التدريب السنوية	٢٣٠
١ ـ الإعداد الخططى فى وحدة (جرعة) التدريب	٢٣٠
٢ ـ الإعداد الخططى فى دورة الحمل الأسبوعية (دورة الحمل الصغرى)	٢٣١
٣ ـ الإعداد الخططى فى دورة الحمل الفترية (دورة الحمل الكبرى)	٢٣١
٤ ـ الإعداد الخططى فى دورة الحمل الانتقالية	٢٣١

الفصل السابع

الإعداد النفسى

أولا ـ مفهوم الإعداد النفسى وأهميته	٢٣٥
١ ـ مفهوم الإعداد النفسى	٢٣٥
٢ ـ أهمية الإعداد النفسى	٢٣٥
ثانيا ـ التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسى فى التدريب الرياضى	٢٣٦
ثالثا ـ التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسى طويل المدى فى التدريب الرياضى	٢٣٦
١ ـ بناء وتطوير الشخصية كعملية تطبيقية فى الإعداد النفسى طويل المدى	٢٣٦

الفصل الثامن

تخطيط التدريب الرياضى

الفصل التاسع

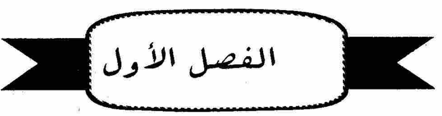
العمليات المساعدة فى تفعيل التدريب الرياضى

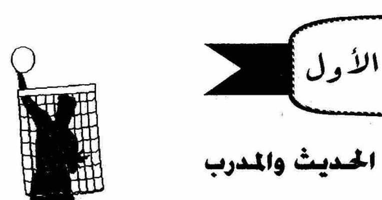
الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة
المهمة السادسة: التقـويم الجيد لمقدرة اللاعب/ اللاعبة على بدء أو الاستمرار فى الأداء	٣٣٢
المهمة السابعة: تكافؤ القدرات عند اختيار الأزواج المتنافسة	٣٣٣
المهمة الثامنة: الاحتراس من المخاطر المصاحبة للأداء	٣٣٤
المهمة التاسعة: التفاعل إيجابيا مع المواقف الخطرة الطارئة	٣٣٥
الفصل الثانى عشر	
مسئوليات المدرب فى إدارة التدريب	
أولا ـ مسئوليات المدرب قبل الموسم الرياضى فى إدارة التدريب	٣٣٩
ثانيا ـ مسئوليات المدرب خلال الموسم فى إدارة التدريب	٣٤٧
ثالثا ـ مسئوليات المدرب بعد الموسم فى إدارة التدريب	٣٥١
رابعا ـ العمليات الإدارية التكميلية	٣٥٥
المراجع	
المراجع العربية	٣٦١
المراجع الأجنبية	٣٦٥



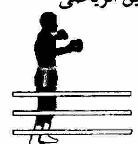




التدريب الرياضى الحديث والمدرب

أولا ـ التدريب الرياضى الحديث

ثانيا ـ المدرب الرياضى الحديث



أولا ـ التدريب الرياضى العلمى الحديث

١ ـ مفهوم التدريب الرياضى العلمى الحديث:

- يعرف التدريب الرياضى العلمى الحديث بأنه: «***العمليات التعليمية والتنمية التربوية التى تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين / اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة فى الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة***».

- من الأهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضى العلمى الحديث والأنشطة الأخرى المشابهة، إذ إن هناك العديد من الأنشطة التى تمارس تحت مسمى «الممارسة الرياضية» والتى لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضى، حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبى علمى، والتى غالبا ما يكون التقدم فى مستويات اللاعبين الذين ينفذونها راجعا إلى عوامل النضج والتطور الجسمى والوظيفى أكثر منه إلى تأثير الأنشطة المنفذة خلالها.

٢ ـ إستراتيجية التدريب الرياضى العلمى الحديث:

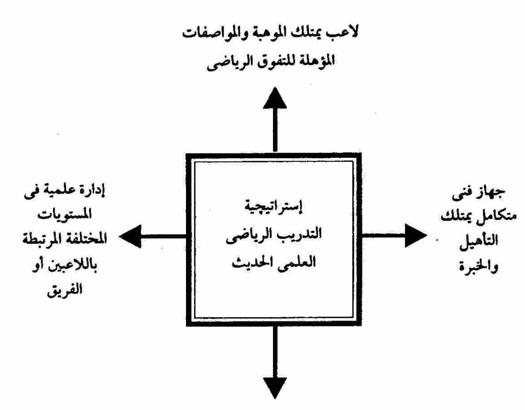
- تتمثل إستراتيجية التدريب الرياضى الحديث، والتى تعكس الهدف العام البعيد له فى «تحقيق الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين فى التوقيتات التى تناسب المواسم التنافسية فى الرياضة التخصصية والعمل على البقاء فيها لأطول فترة ممكنة».

٣ ـ المربع الذهبى لتحقيق إستراتيجية التدريب الرياضى العلمى الحديث:

كى تتحقق إستراتيجية التدريب الرياضى العلمى الحديث لابد من توافر ٤ أضلاع تكوّن معا مربعا ذهبيا يوضحها الشكل (١) وتتمثل فى كل من:

- وجود لاعب أو فريق يمتلك الموهبة والمواصفات التى تؤهله للتفوق فى الرياضة التخصصية.

- توافر الإمكانات اللازمة لتنفيذ عمليات التدريب الرياضى العلمى الحديث.



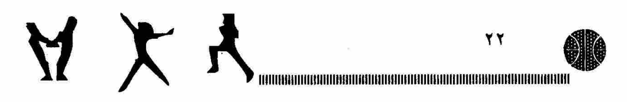
شكل (١)
المربع الذهبى لتحقيق إستراتيجية التدريب الرياضى العلمى الحديث

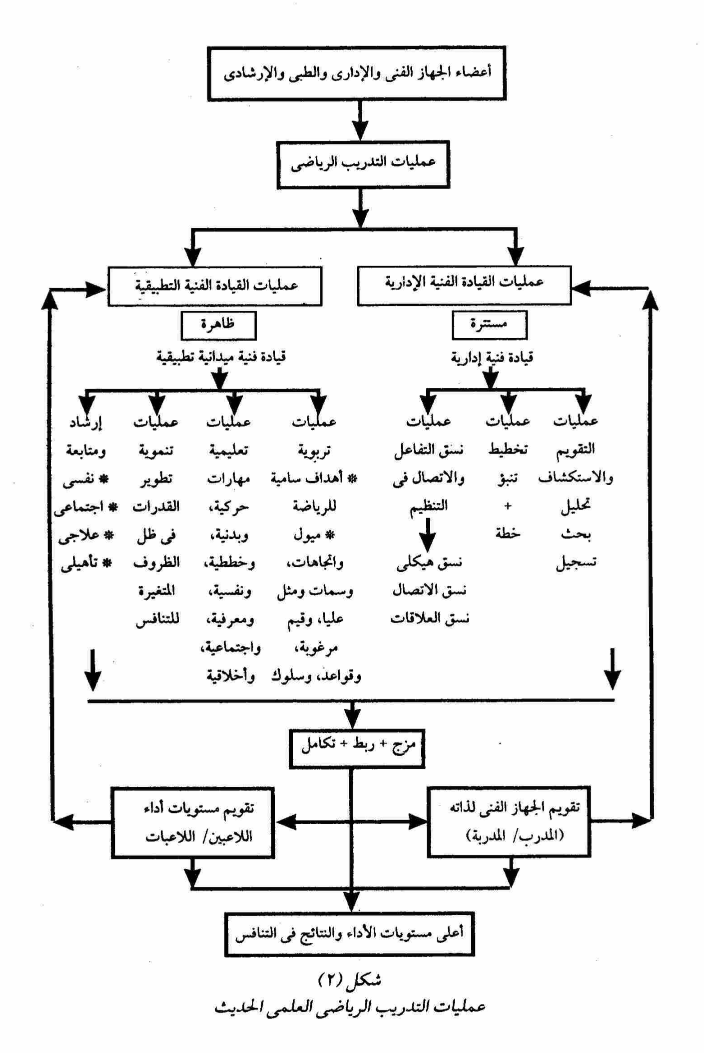
- جهاز فنى متكامل يمتلك التأهيل والخبرة المناسبتين للمستوى التنافسى.
- الإدارة الرياضية العلمية فى المستويات المختلفة ذات العلاقة.

● كى يتحقق هدف التدريب الرياضى العلمى الحديث فى المجالات الأخرى غير المستويات الرياضية العليا مثل مجال الرياضة للجميع أو الرياضة المدرسية أو رياضة ذوى الاحتياجات الخاصة أو الرياضة الترويحية، فإن توافر كل من اللاعب/ اللاعبة والمدرب المؤهل ذى الخبرة والإمكانات المناسبة تكفى لتحقيق الهدف.

٤ ـ عمليات التدريب الرياضى العلمى الحديث:

● كى يتحقق هدف التدريب الرياضى العلمى كان لابد من القيام بعدة عمليات يطلق عليها عمليات التدريب الرياضى العلمى، وهى الموضحة بالشكل (٢).





شكل (٢)
عمليات التدريب الرياضى العلمى الحديث

عمليات التدريب الرياضى العلمى الحديث تنقسم إلى نوعين رئيسين هما:

أ ـ عمليات القيادة الفنية الإدارية (عمليات القيادة المستترة).

ب ـ عمليات القيادة الفنية التطبيقية (عمليات القيادة الظاهرة).

أ ـ عمليات القيادة الفنية الإدارية (عمليات القيادة المستترة).

ـ هى كافة العمليات التى ترتبط بالتخطيط طويل ومتوسط وقصير المدى، والتنظيم حتى وحدة التدريب.

ـ تسمى عمليات مستترة نظرا لأنها لا تكون واضحة للأفراد المتابعين لعمليات التدريب، وتتمثل هذ العمليات فيما يلى: .

• عمليات التقويم والاستكشاف:

ـ يتمثل غرضها فى الوقوف على قدرات ومستويات اللاعبين، والوصول لقواعد المعلوماتية التى تمكن من تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضى العلمى.

ـ تتمثل كذلك فى تحليل قدرات اللاعبين ومستوياتهم وإجراء الدراسات التتبعية لمستويات اللاعبين والمنافسين وتحليلها وإجراء الدراسات المقارنة.

• عمليات تخطيط التدريب:

ـ يتمثل غرضها فى استخدام عمليات التقويم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضى ممكن.

ـ تتمثل كذلك فى وضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقا للقدرات والمستويات التنافسية فى ضوء تنبؤ محسوب.

• عمليات تنظيم الأجهزة الفنية:

ـ يتمثل غرضها فى تحقيق أفضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية والإدارية وإدارات الأندية أو الاتحادات من جهة واللاعبين من جهة أخرى.

ـ تتمثل كذلك فى وضع الهياكل المناسبة وتحديد نظم الاتصال ووضع اللوائح اللازمة لكافة العلاقات.

ب ـ عمليات القيادة الفنية التطبيقية (عمليات القيادة الظاهرة).

ـ وهى كافة العمليات التطبيقية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الإدارية والتى يقوم بها المدرب وتتم فى الملاعب أو الصالات أو القاعات.






ـ تسمى عمليات قيادة فنية ظاهرة نظرا لأنها تكون واضحة للأفراد والمتابعين لعمليات التدريب الرياضى، وتتمثل فيما يلى:

• عمليات القيادة التربوية:

ـ يتمثل غرضها فى تحقيق الأهداف السامية للرياضة وتسير جنبا إلى جنب مع العمليات القيادية الفنية الأخرى وهى العمليات التعليمية والتنموية والإرشادية.

ـ تتمثل كذلك فى تطبيق أساليب بث الاتجاهات الإيجابية والميول البناءة والسمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا والقيم والفلسفات المرغوبة.

• عمليات القيادة التعليمية:

ـ يتمثل غرضها فى تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضة التخصصية وتعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب وتعلم أساليب التفاعل النفسى والاجتماعى الملائم مع مواقف التدريب والتنافس وتعلم المعارف الأخلاقية المعلوماتية الخاصة بالتنافس وبشكل عام.

ـ تتمثل كذلك فى تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة السنية والمستوى فى كل مكون من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعبين.

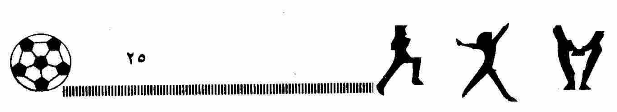
• عمليات القيادة التنموية:

ـ يتمثل غرضها فى تحقيق الارتقاء بمستوى كل من المهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضة التخصصية واللياقة البدنية وخطط اللعب والتفاعل النفسى والاجتماعى والمعرفى مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب أو الفريق.

ـ تتمثل كذلك فى تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنية والمستويات فى كل مكون من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعبين.

٥ ـ خصائص التدريب الرياضى الحديث:

تتحدد خصائص التدريب الرياضى الحديث بما يلى:



أ ـ يعتمد على الأسس التربوية

يعتمد علم التدريب الرياضى الحديث اعتمادا كليا على الأسس التربوية وفى مقدمة ذلك ما يلى:

- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة.
- توجيه ميول الفرد الرياضى واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.
- غرس وتطوير السمات الخلقية والإرادية الإيجابية لدى اللاعبين / اللاعبات.

ب ـ يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية:

- تخضع عمليات التدريب الرياضى الحديث للأسس والمبادئ العلمية التى أمكن التوصل إليها فى علوم الرياضة والتربية الرياضية.

جـ ـ تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب/ المدربة:

- إن شخصية وفلسفة وقيم المدرب/ المدربة تلعب دورًا هامًا حيويًا فى التأثير على شخصية وقيم اللاعب/ اللاعبة وبالتالى درجة تحقيق أهداف الرياضة.

د ـ تواصل عمليات التدريب الرياضى وعدم انقطاعها:

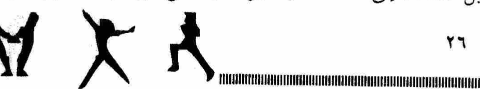
- استمرار عمليات التدريب الرياضى منذ بدء التخطيط لها مرورًا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب / اللاعبة التدريب.

هـ ـ تكامل عملياته:

- تشمل عمليات التدريب الرياضى جوانب متعددة من الإعداد (بدنية، مهارية، خططية، نفسية، ذهنية، خلقية، معرفية) كلا متكاملا متجانسا يهدف لوصول اللاعب/ اللاعبة والفرق الرياضية لأعلى المستويات الرياضية وتحقيق أفضل النتائج.

و ـ اتساع دائرة الإمكانات المستخدمة فى تنفيذ عملياته:

- لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضى على الملعب أو الساحة الرياضية فقط، بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانب



التخطيط والإرشاد والتوجيه. كما اتسعت دائرة الأجهزة والأدوات والإمكانات المستخدمة فيها.

ح ـ تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة فى عملياته:

- التخطيط والتطبيق لا غنى لأحدهما عن الآخر فى التدريب الرياضى.

ط ـ اتساع دائرة الفردية:

- عمليات التدريب الرياضى تتسم بالفردية إلى أبعد الحدود الممكنة.

ى ـ عدم إهمال دور الخبرة فيه:

- الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية فى عمليات التدريب الرياضى لا يلغى دور الخبرة، بل إنها تتكامل معا للعمل على تحقيق أهدافه.

ك ـ اتباع اللاعب / اللاعبة لنمط الحياة الرياضية:

- يتطلب التدريب الرياضى خضوع الأفراد الرياضيين لأسلوب حياة يتوافق معه ويعمل على تحقيق أهدافه.

ل ـ نبذ المنشطات:

- ينبذ التدريب الرياضى كافة الوسائل غير المشروعة التى يمكن أن تستخدم فى تحقيق نتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها.

٦ ـ تحديات تطوير عمليات التدريب الرياضى العلمى فى الألفية الثالثة:

يمكننا استخلاص بعض تحديات تطوير عمليات التدريب الرياضى العلمى وهو يدخل الألفية الثالثة، فى شكل رقم (٣):

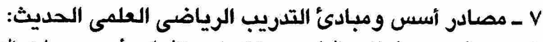




تحديات تطوير عمليات التدريب الرياضى العلمى فى الألفية الثالثة

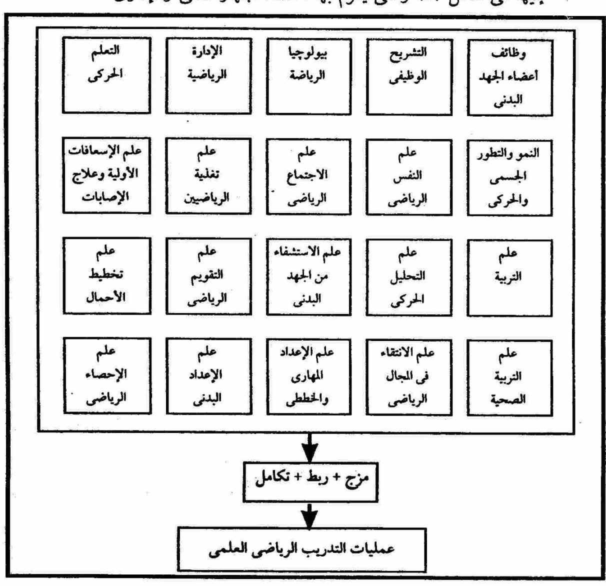
- الاستفادة القصوى من الأسس والمبادئ العلمية
- مقارنة الصفات الوراثية بالخصائص القياسية بدنيا وفسيولوجيا لأبطال الرياضة التخصصية
- التوصل إلى آليات معينة لتخطيط التدريب
- الوصول إلى الحدود القصوى فى الأحمال التدريبية والتنافسية ١٣٥٠ ساعة فى ٣٢٥ يوما تدريبيا متوسط ٤ ساعات يوميا
- الاستعاضة الجزئية عن الراحة بوسائل الاستشفاء المتطورة
- التخطيط النموذجى للعلاقة بين التحميل والراحة
- الوصول للحدود القصوى من الإعداد التخصصى فى ضوء الحدود الدنيا للإعداد العام
- زيادة فاعلية الإعداد الفردى وزيادة زمنه على حساب الإعداد الجماعى
- تكامل دور الخبرة والعلم والتأهيل
- التخطيط لتلافى الوقوع فى دائرة المنشطات
- زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد العقلى وتعميق دوره فى الأداء المهارى والخططى
- تقصير زمن علاج الإصابة والتأهل
- تفعيل دور العامل الفنية فى التخطيط والتنفيذ لبرامج الإعداد
- التوسع فى الإعداد النفسى التخصصى
- التوسع فى تخصص أفراد الجهاز القائم بالإعداد والتدريب

شكل رقم (٣)



٧ ـ مصادر أسس ومبادئ التدريب الرياضى العلمى الحديث:

- يستمد التـدريب الرياضى العلمى جزءا كبيرا من نظرياته وأسـسه ومبادئه التى يعتـمد عليهـا فى تنفيذ عـملياته من خلال عـدة علوم تتضـمن جوانب نظرية وتطبيقية وهى المبينة بالشكل رقم (٤).
- يلاحظ فى هذا الشكل أن كـافة الأسس والمبادئ العلمـية المسـتمـدة من هذه العلوم تصب فى بوتقـة واحدة مع العلوم الأصـيلة للتدريب الرياضـى، حيث تمزج معا وتترابط ويكـمل بعضها بعضا فى نظريات العـمليات السابق الإشارة إليها فى شكل (٤) والتى يقوم بها أعضاء الجهاز الفنى والإدارى.



شكل رقم (٤)

العلوم التى يستمد منها التدريب الرياضى الحديث نظرياته وأسسه ومبادئه، والتى يعتمد عليها فى تنفيذ عملياته



٨ ـ واجبات التدريب الرياضى الحديث:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضى الحديث والتى يمكن اعتبارها واجبات المدرب كما يلى:

أ ـ الواجبات التربوية:

وتشمل ما يلى:

- تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالى فى الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية للاعب / اللاعبة.
- تشكيل دوافع وميول اللاعب / اللاعبة والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضى والروح الرياضية.
- بث وتطوير الخصائص والسمات الإرادية[٩].

ب ـ الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب / اللاعبة.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية فى الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضى ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.

جـ ـ الواجبات التنموية:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب / اللاعبة والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات فى الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.





ثانيا ـ المدرب الرياضى الحديث

١ ـ طبيعة دور المدرب الرياضى الحديث:

- المدرب الرياضى الحديث هو: «الشخصية التى يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين / اللاعبات خلال المنافسات».
- المدرب هو المحرك الرئيسى لعمليات التدريب وقيادة المباريات.
- المدرب شخصية تربوية تؤثر تأثيرًا مباشرًا فى التنمية الشاملة المتزنة للاعبين / اللاعبات.
- إنجاز عمليات التدريب الرياضى ونجاحها يعتمد فى الأساس على توافر خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات محددة لدى المدرب.
- واجبات المدرب لا تقتصر على الملعب أو الصالة أو حوض السباحة فقط، بل تمتد إلى عمليات أخرى متممة خارجها مثل التوجيه والإرشاد النفسى وغيرها.

٢ ـ صفات المدرب الرياضى الحديث:

فيما يلى الصفات التى يجب أن يتحلى بها المدرب الرياضى الحديث:

- حسن المظهر.
- الصحة الجيدة.
- القدرة على قيادة الفرق الرياضية.
- الثقافة والمعلومات التدريبية فى الرياضة التخصصية والمقدرة على تطبيقها.
- حسن التصرف.
- التمسك بمعايير الأخلاق (الأمانة، الشرف، العدل، المثابرة، الولاء، المسئولية، الصدق).





● التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية (الثبات الانفعالى، الانبساطية، الصلابة، التحكم الذاتى، الاجتماعية).

● يجب أن يكون مثلا أعلى ونموذجا يحتذى به محبا لعمله ويخلص له، ويوفر له الوقت الكافى.

● التمتع بالسمات النفسية الإيجابية (التنظيم، المثابرة، الإبداع، المرونة، القدرة على النقد، موضع ثقة).

٣ ـ فلسفة المدرب الرياضى:

أ ـ مفهوم الفلسفة وفلسفة المدرب:

● ما نعنيه بالفلسفة هنا هو: «معتقدات ومفاهيم ومواقف ومبادئ وأهداف وقيم المدرب التى تحكم أفعاله وتصرفاته».

● يحتاج الإنسان إلى ما يقود تفكيره ويوجه أفعاله بدءًا من تنشئته الاجتماعية حتى نهاية حياته، والمدرب كفرد من أفراد المجتمع يكوّن فلسفته فى الحياة من خلال تفاعل العديد من المؤثرات التى تقابله خلالها.

● تتأثر فلسفة المدرب فى التدريب بدرجات إدراكه للمشكلات الخاصة به.

● تؤثر فلسفة المدرب إلى أبعد الحدود بالفلسفة التى يؤمن بها، فهو ينظر إلى المعارف والمعلومات المتعلقة بالعلوم الرياضية فى كافة المجالات فسيولوجية أم علوم التعلم أو الإدارة وغيرها من خلال تلك الفلسفة.

● الفلسفة تعمل على تحديد كيفية استخدام المدرب لكافة أنواع المعارف فى المجال التطبيقى خلال رياضته التخصصية.

● إن فلسفة المدرب هى التى ستجيب على الأسئلة الرئيسية التى ستتراءى له خلال عمله بالتدريب، وهى «ماذا ؟»، و«لماذا ؟»، و«كيف ؟».

● تستمد فلسفة التدريب من الخبرات العديدة التى يمر بها المدرب بدءًا من مشاهدته ثم ممارسته للرياضة الخاصة مرورًا بقيادته للفرق المختلفة، كما أنها تتأثر بما يقرؤه ويراه ويسمعه حولها، وما يكتسبه من خبرة من جراء كل ذلك. فقد يتأثر المدرب بالإستراتيجية والخطط أو بما يحسه أو يشعر به أو يشاهده من مدربين آخرين فى مختلف الرياضات وفى كافة المستويات الرياضية.








● بالرغم من أن فلسفة الشخص تبدأ فى التكوين خلال فترة مبكرة من حياته، إلا أن فلسفة تدريب الفرق وقيادته تبدأ عادة عند التفكير فى ممارسة عملية التدريب.

● من الأهمية أن يعمل اللاعبون / اللاعبات الراغبون فى العمل فى سلك التدريب الرياضى وقيادة الفرق الرياضية من تكوين فلسفتهم التدريبية خلال مرحلة تأهيلهم للعمل كمدربين.

ب ـ أهمية إعلان المدرب الرياضى لفلسفته:

● لا يعلن بعض المدربين عن تفاصيل فلسفتهم التدريبية والقيادية صراحة للاعبيه/ للاعباته، لدرجة أن باقى مجموعة المدربين التى تعمل معه والآخرين لا يكونون متأكدين تمامًا من معتقدات ورغبات المدرب، إنهم لا يستطيعون توقع ردود أفعاله تجاه المواقف المختلفة والتى يمكن أن تحدث فى التدريب والمباريات. إن ذلك يجعل الجميع حوله قلقين غير متوقعين لتصرفاته وانطباعاته فى المواقف المتعددة مثل قواعد التمرينات المختلفة، والوحدات التدريبية ونظام اللعب والنظام بشكل عام.

● إن عدم اهتمام المدربين بتحديد فلسفتهم والإعلان عنها هو شىء يكون ضدهم دون أن يدروا أكثر من أن يكون لصالحهم.

● من الأهمية أن يعلن المدرب عن اجتماع ليوضح فيه فلسفته لأعضاء الجهاز الفنى العامل معه، وكذلك اللاعبون / اللاعبات.

● إن إعلان المدرب عن فلسفته يعتبر أفضل كثيرًا من فلسفة «انتظر وسوف نرى»، أو فلسفة «فعل الصواب» لمعالجة المواقف التى قد تظهر مستقبلا.

● فى حالة «انتظر وسوف نرى» يتم اتخاذ إجراء معين تجاه مشكلة ما بعد وصول الحالة إلى درجة متقدمة من التعقيد، أو قد يصل الأمر إلى تدهور الموقف تماما.

● وفى حالة «فعل الصواب» قد يكون المدرب قد أخبر اللاعبين/ اللاعبات سابقا بصورة عابرة بأن يتوقعوا منه ومن أفراد جهازه الفنى فعل الصواب أو فعل ما هو صحيح، فى حين قد يكون أحد المدربين المساعدين قد أجبر أحد اللاعبين/ اللاعبات على فعل أشياء تتعارض مع «فعل الصواب»، وهو ما يسبب المشكلات.



● إن كلتا فلسفة «انتظر وسوف نرى» وفلسفة «فعل الصواب» تشبه تماما «مقاومه النار» حيث ننتظر حتى تشتعل النار ثم نحاول أن نخمدها، بدلا من أن نحاول تجنب إشعال النار. فإذا وضع المدرب فلسفته أمام أفراد الجهاز المعاون وأمام اللاعبين / اللاعبات فإنه سوف يكون مثل «مانع النار» الذى يحاول ما فى وسعه أن يمنع اشتعال النار أصلا.

● يحدث كثيرًا فى الرياضات الجماعية أن يعتمد أداء الفريق ونجاحه على بعض اللاعبين حيث يكون دورهم أكثر أهمية من غيرهم، وفى هذه الحالة تكون أهداف الفريق ككل فى المقام الأول. وفى هذه الحالة أيضا لابد أن يعلن المدرب عن موقفه تجاه المواقف التى سوف تنتج من الاعتماد على أمثال هؤلاء اللاعبين.

جـ - تغيير فلسفة ومعتقدات المدرب الرياضى:

● القيم Values «هى تلك المعتقدات التى نرى أنها هامة فى حياتنا»[20] وهى التى ترشد الفرد أثناء قيامه بالتفضيل بين خيارات مختلفة، وبالتالى فهى تؤثر فى القرار الذى يتخذه، ومن ثم فإنها تؤثر فى السلوك الذى ينتهجه الفرد نتيجة القرار المتخذ. إن ذلك يتضمن الحكم على ما هو جيد وما هو ردىء وأيضا ما هو مرغوب وما هو غير مرغوب.

● القيم هى شكل من أشكال المعتقدات الموجودة فى أذهاننا، والمعتقدات ما هى إلا آراء تجاه موضوعات معينة.

● القيم والمعتقدات والفلسفة تتغير لدى الأفراد بدرجات متفاوتة نتيجة للتغيرات الاجتماعية والتكنولوجية المحيطة بهم والمؤثرة فيهم. إن ما يعتقده مدرب أنه صحيح وحقيقى فى زمن معين ربما يكون رأيه فيه مختلفا فى فترة زمنية تالية، ومن ذلك نجد أن نماذج المعتقدات يمكن أن تتحور أو يعاد النظر فيها،ومن المحتمل أيضا أن تتغير كليا فى عمر متأخر.

● إن تغير القيم والمعتقدات والفلسفة لدى الفرد العادى هو أيضا ما يمكن أن يحدث للمدرب، ففلسفة التدريب والقيادة هى أيضا قابلة للتغير، مع التأكيد أن التغيير ليس بالضرورة أن يكون إلى الأفضل.

● إن إعادة المدرب لتقييم معتقداته وفلسفته التدريبية يتم غالبا فى ضوء الخبرات التعليمية المتكونة فى الحياة بشكل عام وفى ضوء التدريب والقيادة كوظيفة.

● هناك ثلاثة جوانب رئيسية تؤثر فى تقييم وبناء فلسفة المدرب تجاه مهنة التدريب الرياضى وهى الفلسفة الشخصية والنظرة الذاتية تجاه نوع الرياضة ونظرة المدرب للرياضة بشكل عام.



● إن تقييم الفلسفة وتطوير بنائها للأفضل يسهم بإيجابية ليس فقط فى معالجة الأمور والإجراءات المستخدمة فى تنفيذ البرامج التدريبية، لكنه يسهم أيضا فى درجة تحقيق النجاح الذاتى له.

٤ - أهداف المدرب الرياضى:

أ - تنوع أهداف المدرب الرياضى:

● لكل مدرب الأهداف الخاصة به التى يريد أن يحققها من خلال قيامه بالعمل فى سلك التدريب الرياضى.

● من الأهمية أن يبحث كل مدرب عن الأهداف التى من أجلها يعمل فى سلك التدريب الرياضى، وإجابة الأسئلة التالية تعتبر تحديدًا للأهداف.

- لماذا أقوم (أريد أن أقوم) بالعمل فى سلك التدريب الرياضى؟؟
- ماذا سأحصل عليه من عملى فى سلك التدريب الرياضى ؟؟
- ما هى أهدافى الشخصية والوظيفية من عملى فى التدريب الرياضى ؟؟

● إن الإجابة على الأسئلة السابقة تلفت نظر المدرب الحديث أو حتى القديم إلى حقيقة أسباب اتجاهه للعمل فى سلك التدريب، إذ إن الكثيرين يعملون فى مجال التدريب لأسباب غير مقنعة وكأنهم يجرون وراء سراب، ولو أنهم بذلوا الجهد الذى يبذلونه فى المهنة من أجل تحقيق أهدافهم فى مجال آخر لكان ذلك أجدى لهم.

● على كل مدرب أن يقوم باختبار دوافع قيامه بالعمل فى سلك التدريب، وفيما يلى عدد من الأهداف لما يريده المدرب أو يتوقعه خلال قيامه بوظيفة المدرب أو القيادة فى المجال التدريبى، وعليه أن يرتبها طبقا لأولوياتها بمعنى أن يختار الأهم فالمهم وهكذا:

- العائد المادى
- العائد الاجتماعى.
- المكانة الاجتماعية.
- اكتساب خبرات جديدة.
- الصلاحيات.
- كى أكون فى عمل ثابت.
- نيل الاحترام.
- الشهرة
- تحقيق مكاسب والرقى بالمستوى من خلال المخاطرة.
- التأمين الذاتى.
- الاستمتاع بالفوز.

● ربما يكون لدى المدرب أكثر من هدف من القائمة السابقة، وفى هذه الحالة عليه أن يحدد.... هل أهدافه المختارة متساوية فى الأهمية ؟ وماذا لو خير بينها ؟

ب ـ تحديد أهداف المدرب الرياضي.

فيما يلى مقياس يمكن من خلاله تحديد أهداف المدرب ودرجة كل منها، والذى نود لو أن المدربين العاملين أو المبتدئين أو الراغبين فى الانضمام للمهنة طبقوه على أنفسهم.

مقياس الأهداف الشخصية للقيام بمهمة التدريب وقيادة اللاعبين / اللاعبات

فيما يلى عدد من العبارات تتضمن أهداف المدرب التى يرمى إليها عند قيامه بمهمة التدريب وقيادة اللاعبين / اللاعبات.

ضع علامة (√) أمام الاستجابة المناسبة والتى توضح درجة الأهمية لكل هدف من الأهداف، ضع أى سبب آخر ترى إضافته إن وجد فى الفراغات المتروكة لك، وضع لها معيارا.

	غير مهم	مهم إلى حد ما	مهم جداً
ـ كى أعود مرة أخرى للرياضة.			
ـ كى أمتع نفسى.			
ـ لأطور مستوى اللاعبين/ اللاعبات بدنيا.			
ـ كى أشارك فى الرياضة التى أحبها.			
ـ لأكتسب مكانة اجتماعية.			
ـ للكسب المادى.			
ـ لأكتسب تفاعلا اجتماعيا.			
ـ كى أكون بين أفراد أحبهم.			
ـ كى أحقق معارف وعلاقات عامة.			
ـ كى أساعد اللاعبين/اللاعبات فى التطور الاجتماعى والنفسى.			
ـ كى أساعد اللاعبين/ اللاعبات فى التطور الخططى.			
ـ كى أظهر قدراتى المعرفية بالرياضة.			

جـ ـ المفاضلة بين تحقيق الفوز وبين رفع مستوى اللاعبين / اللاعبات:

● أهداف اتجاه المدرب نحو مهنة التدريب شيء والتى ذكرناها سابقا وأهدافه خلال المباراة أو المنافسة شيء آخر، فأهداف المدرب خلال المباراة يمكن تلخيصها فى هدفين رئيسين هما: إما تحقيق الفوز... أو تطوير مستويات اللاعبين.

● على المدرب أن يكون أمينا فى تحديد أى الهدفين أكثر أهمية.. هل هو التركيز على الفوز بالدرجة الأولى ثم تطوير مستويات اللاعبين بالدرجة الثانية ؟ أم هو العكس.

● هناك الكثير من المدربين الذين يدعون أن تحقيق الفوز هو الهدف الأقل أهمية ولا يسلكون السلوك المعضد لذلك حينما يقودون اللاعبين / اللاعبات فى المنافسات، إن ذلك أمر سهل الحدوث فى مجتمع يعضد الفوز ويضع له منزلة كبيرة، ويكافئ الفائزين بصورة واضحة، ولا يضع اهتماما كبيرا لمن يعمل على رفع مستوى اللاعبين على حساب الفوز فى المنافسات.

● إن المدربين الذين يعملون على مساعدة اللاعبين / اللاعبات على تطوير مستوياتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية والاجتماعية من خلال الرياضة غالبا ما يصدمون بأن مستويات أدائهم وعملهم قد تم تقييمها على أساس واحد فقط وهو تحقيق الفوز أو الخسارة.

● إن كثيراً من المدربين عملوا من أجل رفع مستوى اللاعبين كهدف أول فى البداية ثم تحولوا إلى البحث عن الفوز بعد ذلك.

● للمدربين دور هام فى تغير نظرة المجتمع للرياضة ونشر الفكر القائل بأنها تهتم بمساعدة المبتدئين وذوى المستوى الأقل على تكرار المحاولات بهدف تطوير المستوى بالتدريب الجدى.

● يجب على المدرب مقاومة الإغراء السيئ للفوز بأى ثمن، والذى يجعل المدرب يهدم جوانب كثيرة مفيدة.

● من الأهمية أن يتبنى كافة المدربين شعار «اللاعب أولا... الفوز ثانيا»، ولكى ينفذ هذا الشعار عمليا يجب أن يكون كل قرار أو سلوك يتخذه المدرب مبنيا على تفضيل مصلحة اللاعب / اللاعبة أولا ثم بعد ذلك على ما يمكن أن يحسن مستواهم ويؤدى إلى الفوز.

● إن العناية بتطوير مستويات اللاعبين / اللاعبات كهدف أول يتقدم تحقيق الفوز لا يعنى أبدًا أن تحقيق الفوز أمر غير هام... أبدًا... فالهدف قصير الأجل

لأى مباراة أو منافسة هو الفوز والكفاح من أجله من خلال قواعد الرياضة المعنية، وهو هدف يجب أن يكون أمام كل من اللاعب / اللاعبة والمدرب، فأداء أى رياضة بدون كفاح من أجل الفوز يعادل تماما المنافسة غير الشريفة، فالكفاح من أجل الفوز ضرورى للتمتع بالمنافسة.

- «الفوز مجرد شيء لكنه ليس كل شيء».
- «الفوز ليس كل شيء ولكن الكفاح من أجله هو كل شيء».
- لقد قرر العديد من اللاعبات / اللاعبين العالميين أن أفضل الذكريات فى الرياضة لم تكن فى تحقيق الفوز... لكنها كانت فى الشهور التى قضوها فى الإعداد والتنظيم الذاتى قبل وخلال المنافسات ذاتها.
- إننا نعرف أن من السهل نسيان الأهداف طويلة المدى فى التدريب وهى تطوير مستوى الرياضيين بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا واجتماعيا بينما يكون من السهل تذكر الهدف قصير المدى وهو الفوز... ويرجع السبب فى ذلك إلى المكافأة الفورية له.
- على كل مدرب أن يسأل نفسه هل هو قادر على الاحتفاظ بالأهداف طويلة المدى أمام عينيه ليس فقط فى الوحدات (الجرعات) التدريبية ولكن أيضا خلال المنافسات ؟ ... ليس فقط عند الفوز... ولكن أيضا عند الهزيمة... ليس فقط حينما يكون معضدًا من الإدارة ولكن أيضا حينما يقع عليه ضغط كبير لكى يفوز؟؟
- على المدرب أن يتذكر دائما أن البرامج التدريبية الجيدة الموضوعة بأسلوب علمى وتدار بخبرة وكفاءة تنتج دائما لاعبين / لاعبات جيدين يستمتعون بالرياضة خلالها ويكافحون من أجل إتقان الأداء، ويكونون قادرين على تحويل الأخطاء إلى تعلم، ويتطورون من خلال المديح والنقد البناء.
- إننا نقول للمدرب لا تبعد هدف الفوز عن عينيك ولكن أبقه أمامهما لكن خلف مصلحة وتطوير مستويات اللاعبين / اللاعبات وسيكون نتيجة ذلك أيضا متعة بعد الفوز.

٥ ـ الميثاق الأخلاقى للمدرب الرياضى:

فيما يلى نقدم الميثاق الأخلاقى للمدرب:

- التأكيد على المثاليات التى تتمشى مع البطولة الرياضية واللعب النظيف والسلوك الأخلاقى

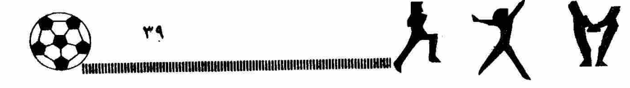


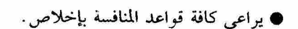
- التخلص من كل ما هو مدمر للقيم الرياضية.
- التأكيد على القيم التى تستمد من الرياضة.
- الدعم القوى لكافة المبادئ التشريعية الرياضية.
- فهم وقبول قواعد الرياضة.
- المحافظة على حقوق اللاعبين / اللاعبات.
- معاونة المسئولين فى المؤسسة الرياضية على جعل الرياضة جزءًا متكاملا من برامجها.
- التواضع عند النصر واللطف عند الهزيمة.
- العدالة والإنصاف مع كل أفراد الفريق.
- لفت نظر اللاعبين / اللاعبات للعمل على الفوز من خلال الطرق المشروعة فقط.
- مواجهة الإشاعات المغرضة والمبالغ فيها حول أساليب ومستويات تدريب الفرق المنافسة.
- خلق روح التفاهم بين اللاعبين / اللاعبات، وبث حب الرياضة وتشجيع روح التعاون وفن القيادة.
- مدح اللاعبين / اللاعبات لأمانتهم وتجنب استغلالهم لتمجيد الذات.
- التأكيد على العلاقات الرياضية النموذجية واللعب النظيف فى كل المواقف التنافسية.

٦ ـ الميثاق الأخلاقى للرياضى ودور المدرب تجاهه:

على المدرب العمل على بث الميثاق الأخلاقى للرياضى لدى اللاعبين / اللاعبات، وهو يعتبر دورًا توجيهيا وإرشاديا هاما، وفيما يلى الميثاق الأخلاقى للرياضى:

- أن يمارس لعبا نظيفا، مع بذل أقصى جهده.
- اللعب من أجل الاستمتاع بالرياضة فى حد ذاتها، ومن أجل نجاح الفريق.
- أن يلعب المباراة وهو مهتم بالحفاظ على نفسه، وعلى غيره.
- يحترم الحكام وقراراتهم وتعليماتهم.
- أن يسلك سلوكا مثاليا داخل وخارج الملعب.
- ألاَّ يهمل واجبات عمله أو دراسته.





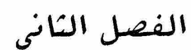
- يراعى كافة قواعد المنافسة بإخلاص.
- يقدم للفريق المنافس ما يستحقه من التهنئة والمجاملة عند الفوز.
- أن يتصف بالتواضع عند النصر بعد المنافسة.
- ألا يتصايح بشماتة عند فوز فريقه، ولا يلقى باللوم على الحكام عندما ينهزم فريقه.
- لا يغش ولا يعتدى ولا ينسحب ولا يسيء استخدام جسمه(٤).

٧ ـ دور المدرب فى بناء تماسك الفريق الرياضى:

- الفريق الرياضى يعتبر إحدى الجماعات الصغيرة التى تتميز بأن العلاقات فيها وثيقة ومستمرة.
- الفريق الرياضى يعتبر جماعة رسمية منظمة، تحكم فيه علاقة اللاعب / اللاعبة ببقية أعضاء الفريق الرياضى وبغيرهم من المدربين والمسئولين الآخرين قواعد تحدد نظم السلوك لكل فرد فى الجماعة.
- المدرب عليه أن يعمل على زيادة تماسك الفريق الرياضى من خلال ما يلى:
  - ـ إشباع الحاجات الضرورية للاعبين / اللاعبات من خلال تحقيق حاجاتهم وأهدافهم.
  - ـ توفير القيادة الديمقراطية.
  - ـ ترسيخ العمل التعاونى بين أفراد الفريق.
  - ـ خلق مواقف نجاح فعلية للفريق تسهم فى إضفاء الثقة ورفع مستوى الطموح لدى اللاعبين / اللاعبات وزيادة الرابطة بينهم.
  - ـ وضوح قواعد ومعايير وتقاليد الفريق ومشاركة اللاعبين / اللاعبات فى وضعها.
  - ـ تأصيل روح الانتماء للفريق.







الفصل الثانى



مبادئ التدريب الرياضى

أولا ـ مبادئ التدريب الرياضى

أهمية مبادئ التدريب الرياضى

المبدأ الأول : التكيف

المبدأ الثانى : الاستجابة الفردية للتدريب الرياضى

المبدأ الثالث : الاستعداد

المبدأ الرابع : التقدم بدرجات حمل التدريب

المبدأ الخامس : التحميل الزائد

المبدأ السادس : الخصوصية

المبدأ السابع : التنويع

المبدأ الثامن : الإحماء والتهدئة

المبدأ التاسع : التدريب طويل المدى

المبدأ العاشر : العودة للحالة الطبيعية





أولا ـ مبادئ التدريب الرياضى

أهمية مبادئ التدريب الرياضى:

تبنى العمليات التطبيقية للتدريب الرياضى على عدد من المبادئ التى هى مستمدة فى الأصل من مبادئ وظائف أعضاء الجسم البشرى، وعلى مدرب الفريق وضع هذه المبادئ فى مقدمة اعتباراته واتباعها خلال قيادته للبرنامج التدريبى للفريق ضمانا لحدوث تقدم فى مستوى اللاعبين / اللاعبات.

إن اتباع هذه المبادئ يساعد أيضا على تجنب كل من الإصابة والمرض.

المبدأ الأول: التكيف Adaptation

المبدأ الثانى: الاستجابة الفردية للتدريب Individual Response

المبدأ الثالث: الاستعداد Readiness

المبدأ الرابع: التقدم بدرجات حمل التدريب Progression

المبدأ الخامس: التحميل الزائد Overload

المبدأ السادس: الخصوصية Specificity

المبدأ السابع: التنويع Variation

المبدأ الثامن: الإحماء والتهدئة Warming up and Cool - down

المبدأ التاسع: التدريب طويل المدى Long Term Training

المبدأ العاشر: العودة للحالة الطبيعية Reversiblity

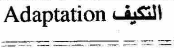
- المدربون الناجحون هم أولئك الذين يطبقون مبادئ التدريب الرياضى خلال برامجهم التدريبية.
- عدم تطبيق مبادئ التدريب الرياضى خلال تنفيذ البرامج التدريبية يضر اللاعبين أكثر مما يساعدهم.
- أجسام الصغار والمراهقين ليست كاملة النضج، وتذكر أن العظام تتوقف عن النمو ما بين ١٨ ـ ٢١ سنة.
- تذكر أن الطاقة والراحة أمران مهمان جداً لاستمرار النمو بمعدلات طبيعية فالرياضة يجب أن تطور وتبنى ولا تحطم أو تهدم.











نص المبدأ

التدريب الرياضى يحدث تغيرات فى الأجهزة الوظيفية لأجسام اللاعبين/ اللاعبات للتكيف مع متطلباته

- طبيعة تركيب جسم الإنسان تسمح له بإحداث تغيرات فى أعضائه وأجهزته إذا ما تعرض لجهد بدنى مؤثر (تكيف) هذه التغيرات تهدف إلى رفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا الجهد.
- تكيف الجسم تجاه متطلبات الأداء يدعونا إلى القول المجازى أن «الجسم زكى».
- انطلاقا من مبدأ التكيف فإن التدريب الرياضى يحدث ارتقاء بمستوى الأداء.
- إذا زادت متطلبات الأداء حدثت تغيرات فى الجسم لتقابل الحاجة للوفاء به.
- التغيرات الحادثة فى أجسام اللاعبين / اللاعبات من جراء تنفيذ وحدة (جرعة) تدريبية ضئيلة جدا ويصعب ملاحظتها بالحواس العادية، لكن تراكم هذا التغير يمكن لمسه بعد مرور فترة مناسبة من الاستمرار فى التدريب قد تتطلب أسابيع وفى بعض الأحيان قد تصل إلى شهور حتى يمكن لمس التقدم وقياس بعض التكيفات.
- الإسراع بدرجات كبيرة فى التدريب قد يؤدى إلى الإصابة أو المرض أو كليهما.
- التكيف النموذجى لجسم اللاعب / اللاعبة الناتج عن التدريب الرياضى يعنى:
  - تحسينا فى وظائف القلب والتنفس والدورة الدموية وحجم الدم المدفوع.
  - تحسن القوة العضلية والقدرة العضلية والتحمل العضلى.
  - زيادة كفاءة عمل العضلات والأربطة والعظام.







- مدربو الفرق التنافسية لا يكون أمامهم عادة الوقت الكافى للتدريب بصورة تسمح بتكيف ملائم، فأمامهم غالبا أسابيع قليلة لخوض المنافسات، لذا فإن عليهم العمل على إحداث أفضل تكيف ممكن فى فترة زمنية قصيرة.
- على المدربين مراعاة أن الارتقاء بمستويات اللاعبين / اللاعبات يحتاج التخطيط لجوانب كثيرة منها البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية والمعرفية، وتحقيق كل ذلك فى عام واحد يكون صعبا، فأجسام اللاعبين محدودة القدرات، وعليهم ألا يحاولوا تحقيق كل شىء فى عام واحد، وإذا ما حاولوا ذلك فإن المشكلات ستكون فى انتظارهم. للإسهام بقدر كبير من المعرفة فى هذا راجع المبدأ التاسع.

المبدأ الثانى

الاستجابة الفردية للتدريب Individual Response

نص المبدأ

استجابة أجسام اللاعبين / اللاعبات للتدريب أمر فردى ويعتمد على خصائص كل لاعب / لاعبة

- الرياضيون يستجيبون فرديا للتدريب الواحد، فعلى سبيل المثال إذا قدمنا لعدد من اللاعبين / اللاعبات جرعة تدريبية معينة فإن أجسام كل منهم تستجيب بدرجة معينة تختلف عن الآخرين.
- ترجع الاستجابة الفردية للتدريب لعدة أسباب منها الاختلاف فى كل من النضج والوراثة وتأثير البيئة والتغذية والنوم والراحة ومستوى اللياقة البدنية والإصابة بالأمراض، والدوافع.

١ - النضج: Maturity

- كلما زاد النضج كانت هناك فرص أفضل للمشاركة فى التدريب والاستفادة منه، فالجسم الأقل نضجا يحتاج إلى طاقة ومتطلبات أكثر للنضج والتطور وتكون استجابته وتفاعله مع التدريب أقل، وهو ما يرتبط بشكل مباشر بالمبدأ الأول.





- يسرى مبدأ الفروق الفردية حتى على التوائم.

٢ ـ الوراثة: Heredity

- كافة أعضاء وأجهزة جسم الإنسان تتحدد خصائصها من خلال الوراثة، فحجم الرئة والقلب والألياف العضلية وغيرها من العناصر الأخرى التى تتأثر بالتدريب الرياضى مشكلة طبقا للصفات الوراثية.
- من المهم مراعاة أن الخصائص المورونة تتأثر بالمؤثرات البيئية مثل التدريب والغذاء.
- ٢٥ ٪ من التدريب الهوائى والتحمل تحدده الصفات الوراثية أما الـ ٧٥ ٪ الأخرى فهى تتأثر بالتدريب.

٣ ـ تأثير البيئة: Environment influences

- المؤثرات النفسية والبدنية المحيطة باللاعبين / اللاعبات تؤثر بصورة مباشرة على تدريبهم.
- فمن الجانب النفسى تؤثر الضغوط الانفعالية فى حياة اللاعبين / اللاعبات عليهم مثل تلك الناتجة عن المدرسة والمنزل، فبالإضافة إلى الضغوط الواقعة عليهم من التدريب فإن كليهما يشكل عبئا نفسيا وضغوطا إضافية بالنسبة لهم.
- على المدربين مراعاة الضغوط النفسية الواقعة على كاهل اللاعب / اللاعبة ووضع ذلك فى الاعتبار عند تخطيط ببرامج التدريب.
- الحرارة والبرودة والمرتفعات وتلوث الهواء من العناصر البيئية المؤثرة فى العملية التدريبية. وعلى المدرب الإحساس بتلك العناصر خلال قيامه بأداء واجبه فى العملية التدريبية، وعليه أن يراعى كل هذه العناصر خلال قيامه بتخطيط وتنفيذ برامج تدريبية.
- على المدرب أن يكون عارفا ودارسا للفروق بين قدرات اللاعبين / اللاعبات ومقدرة كل منهم على التفاعل مع ارتفاع درجة حرارة الجو وانخفاضها كى يوفر تدريبا جيدا لهم.
- مراعاة عوامل الحرارة والبرودة والمرتفعات وتلوث الهواء خلال تحديد المدرب لفترات الراحة بين التمرينات، فالتدريب فى درجات الحرارة المرتفعة يستدعى المزيد من فترات الراحة، والتدريب فى ظروف بيئية ملوثة يتطلب أيضا المزيد من الراحة.





٤ ـ التغذية: Nutrition

- يحدث التدريب الرياضى تغيرات فى أنسجة وأعضاء أجسام اللاعبين / اللاعبات وهو ما يتطلب البروتين وباقى عناصر الغذاء الأخرى، وإلا فإن أفضل أنواع التدريب لن تؤتى ثمارها بل تفشل.

٥ ـ الراحة والنوم: Rest and Sleep

- معدل نوم الرياضيين ٨ ساعات، إلا أن البعض يحتاج إلى عدد ساعات أكبر للراحة.
- تدريب الصغار يتطلب مزيدا من الراحة والنوم عن البالغين.
- على المدرب مراقبة درجة التعب والخمول والكسل لدى اللاعبين، وعليه أن يكون مستعدا لتقديم النصح بساعات إضافية من النوم والراحة أو زيادة أيام الراحة من التدريب.

٦ ـ مستوى اللياقة البدنية: Level of Physical Fitness

- يحدد مستوى اللياقة البدنية الذى يكون عليه اللاعبون / اللاعبات معدل تطور المستوى.
- إذا ما كان مستوى اللياقة البدنية الذى عليه اللاعب / اللاعبة مرتفعا فإن الأمر يتطلب مجهودات كبيرة منهم تصل إلى ساعات طوال من التدريب لتحقيق تقدم بسيط فيها.
- إذا ما كان مستوى اللياقة البدنية الذى عليه اللاعب / اللاعبة منخفضا فإن تحسن مستواها خلال التدريب يكون مفاجئا وسريعا جدا.
- اللاعبون / اللاعبات غير اللائقين يصلون إلى درجة التعب بسرعة جدا، لذا وجب مراعاة ذلك، حيث إنه قد يؤدى للإصابة أو للمرض.

٧ ـ المرض والإصابات: Illness and Injury

- المرض والإصابة سوف تؤثر على مدى استجابة الرياضيين للتدريب، والأفضل هو تفادى المشكلة قبل استفحالها.
- العديد من المشاكل الصحية والعجز يحدث خلال تنفيذ المجهود الشديد خلال التدريب الرياضى، لذا فعلى المدربين مراعاة تفادى المشاكل التى يتوقع حدوثها.



● على المدربيـــن التـأكـد من شـفـاء الإصـابـة أو المــرض تمـامـا قـبـل إشـراك اللاعب / اللاعبة فى التدريب أو المنافسة.

٨ ـ الدوافع: Motivation

● اللاعبــون / اللاعبات سوف يؤدون رياضـيا ويحرزون تقدمـا إذا كانت لديهم الدوافع لذلك، وسوف تكون الدوافع أكثـر تأثيرا إذا ما كانت مرتبطة بتـحقيق أهدافهم الشخصية.

● إذا ما شارك الرياضيون الصغار فى التدريب تـبعا لرغبة الوالدين فإنهم سرعان ما يبتعدون عنه لأن ليس لهم دوافع تدفعهم للاستمرار فى الممارسة.

الاستعداد Readiness

المبدأ الثالث

نص المبدأ

استفادة الجسم من التدريب تعتمد على مدى استعداده

● استفادة جسم اللاعب / اللاعبة من التمرينات المقدمة إليهم تعتمد فى الأساس الأول على الاستعداد الفسيولوجى والبنائى التركيبى له، فى الوقت الذى يكون مستوى الاستعداد الفسيولوجى متمشيا مع درجة النضج.

● التدريب الزائد عن القدرات الفسيولوجـية سوف يؤدى إلى عرقلة تطور السعة الفسيولوجية للرياضيين والتى تهدف إلى زيادتها وتحسينها.

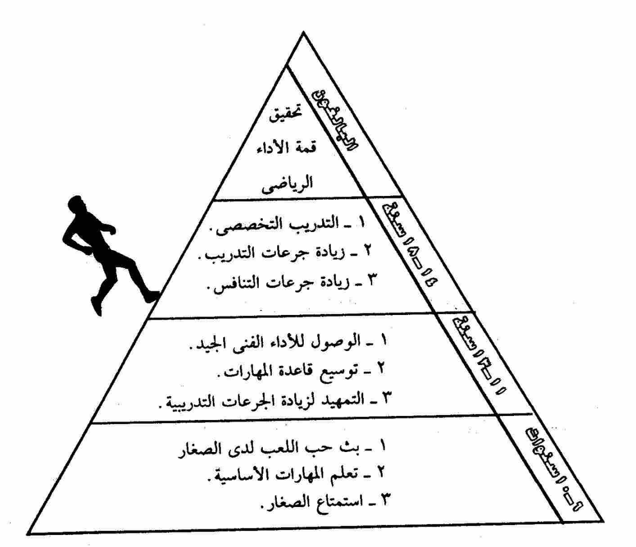
● بشكل عـام وكقـاعدة، اللاعـبون / اللاعـبات تكون اسـتجـابتهم للتـدريب الرياضى قبل مرحلة البلوغ غير كاملة.

● بالنسبـة للتدريب اللاهوائى إذا مـا قارنا بين الرياضيين فى المرحـلة التى تسبق المراهقة بمرحلة البلوغ نجد أن البالغين يتأثرون ويستفيدون منه أكثر.

● بالنسبة لتحسن مستوى الأداء لدى المراهقين وما قبلها إنما مرجعه الأساسى إلى الزيادة الحادثة فى الشكل البنائى لأجسامهم.

● بشكل عام، بالنسبة للتدريب اللاهوائى نعتبره غير مفيد لمرحلة ما قبل المراهقة، ويرجع الســبب فى ذلك إلى نقص القدرات اللاهوائيـة لديهم نظرا لارتبـاطها بعدم اكتمال النضج.





شكل رقم (٥)

الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضى التى تتناسب مع استعدادات الجسم فى المراحل السنية المختلفة



● بالنسبة لتدريب المهارات العصبية والحركية فى مرحلة النشء فإنه نظراً لعدم ارتباطها بالسن ولا بالنضج يجب التركيز عليها.

● بالنسبة لتدريبات القوة العضلية فإن فاعليتها وتأثيرها يكون أقل على اللاعبين / اللاعبات فى مرحلتى الطفولة والمراهقة عنه فى مرحلة البلوغ، إلا أنه فى مرحلتى الطفولة والمراهقة لا تكون هناك زيادة واضحة فى حجم العضلات نتيجة التدريب الرياضى.

● الشكل رقم (٥) يوضح الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضى التى تتناسب مع استعدادات الجسم فى المراحل السنية المختلفة.

المبدأ الرابع

التقدم بدرجات حمل التدريب Progression

نص المبدأ

درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقا للقدرات والتكيف

● كى نصل إلى التكيف على المدى الطويل باستخدام مبدأ التحميل الزائد يجب أن نتبع مبدأ الزيادة التدريجية فى الحمل التدريبى المقدم للاعبين / اللاعبات.

● الزيادة التدريجية يجب أن تتم على فترة مناسبة، ويتم ذلك من خلال التحكم فى مكونات الحمل (الشدة والحجم والكثافة).

● يجب أن نقدم للرياضيين حملا ذا درجة أعلى فى التوقيت المناسب كى تحدث عملية تكيف جديدة يكون من نتيجتها ارتفاع آخر فى المستوى.

● مبدأ الزيادة التدريجية للحمل لا يعنى الاستمرار فى تقديم هذه الزيادة بصورة مطلقة بل من الأهمية مراعاة ضمان تثبيت درجة التكيف المكتسبة لفترة زمنية مناسبة ثم بعد ذلك يتم تعديل الحمل بزيادته التدريجية مرة أخرى.

● الزيادة السريعة غير المناسبة للحمل أو المبالغ فيها تؤدى إلى عدد من النتائج الضارة نذكر منها ما يلى:



- سرعة تذبذب مستوى الفرد الرياضى.
- عدم تمكن الفرد الرياضى من الاحتفاظ بمستواه لفترة طويلة.
- هبوط مستوى اللاعبين / اللاعبات.
- قد يتعرض اللاعب / اللاعبة للإصابة والمرض.

● معظم الإصابات الشائعة فى رياضات التحمل ناتجة عن التقدم السريع بدرجات الحمل (المسافة - الشدة).

● عند استخدام مبدأ الزيادة التدريجية بالحمل يفضل اتباع نصيحة «اجعل التقدم بطيئا».

● الزيادة التدريجية لا تراعى خلال تطبيق التمرينات فى وحدة (جرعة) التدريب فقط ولكن أيضا تراعى فيما يلى:
- التدرج خلال الانتقال من الجزء للكل.
- التدرج خلال الانتقال من الكم للكيف.
- التدرج خلال الانتقال من العام إلى الخاص.

المبدأ الخامس

التحميل الزائد Overload

نص المبدأ

كى يتحقق الارتقاء بعنصر بدنى يجب التدريب بحمل عند مستوى الحد الأقصى (الحد الخارجى) لمقدرة اللاعب / اللاعبة

● يعنى نص المبدأ أنه كى يتم الارتقاء بالمستوى البدنى للاعبين / اللاعبات فإن من الضرورى أن يكون الحمل المقدم قريبا من مستوى أقصى ما يتحمله اللاعب / اللاعبة.

● لتوضيح مبدأ «التحميل الزائد» فإننا نستشهد بالخرافة اليونانية القديمة والتى بطلها فتى يدعى «ميلو Milo»، الذى كان وهو صغير يرفع بقرة صغيرة يوميا، وكلما رفع البقرة تكيفت عضلاته فأصبح الحد الخارجى لقوتها أكبر، ويزداد حجم البقرة وهكذا يوميا حتى استطاع أن يرفعها بعد أن كبرت وأصبحت فى الحجم الطبيعى لها.



● مثال ميلو يوضح لنا أن تدريبه كـان مؤثرا لأنه كانت هناك زيادة تدريجية تتناسب مع درجة تكيف الجســم؛ وبذلك كان التحميل فى مســتوى الحد الأقصى لمقدرته. أى أن مبدأ التحميل الزائد كان موجودًا مما رفع مستواه.

● إذن كلمـا تكيف الجـسم للحمــل وجب إضافـة أحـمال أخـرى ويكون التدريب عند حدها الأقصى.

● مبـدأ التحـميل الزائد سار على كـافة أنواع التدريـب، ففى الوقت الذى يكون فـيه تطوير التـحمل يتم من خـلال زيادة متـدرجة الوقت والـشدة لتحسين الأداء، فإن تطوير القوة العضـلية يتم من خلال زيادة متدرجة فى المقاومة.

● مبدأ التحميل الزائد صادق على الجهاز العصبى شأنه شأن الأجهزة الحيوية الأخرى بالجسم؛ إذ إن من شأنه تحسين كفاءة عمله وينعكس ذلك بالتالى على تطويع عمل الألياف العضلـية وجعلها أكثر كفاءة وفـاعلية فى تنفيذ الواجب الحركى.

● بالنسبة لتـأثيـر مبدأ «التحميل الزائد» على العضلات فـإن من شأنه التأثير عليها وجعلها تنتج بروتينات جديدة تسهم فى تلبـية احتياجات ومتطلبات التمرينات التى يمكن أن تؤدى مستقبلا.

● بالنسبة لتـأثير مبدأ «التـحميل الزائد» على الجهـاز الدورى فإن من شأنه التأثير عليه برفع قدرته على إرسال المزيد من الدم إلى العضلات كى تقوم بوظائفها بكفاءة أعلى.

المبدأ السادس

الخصوصية Specificity

نص المبدأ

لتطوير الأداء يجب التدرب بنفس طريقة الأداء ومن خلال نفس الوضع الذى سوف ينفذ من خلاله

● أداء أنشطة حركـية معينة يؤدى إلى إحـداث تغيرات فى أنسجـة وأعضاء الجـسم المشاركـة فى هذه الأنشطة، ولا تؤدى إلى إحداث تغـيـيـرات فى أنسجة وأعضاء أخرى. فمـثلا إذا ما زاول اللاعب / اللاعبة تمرين الجرى فإن نفس الألياف العـضلية المستخدمة فى الجـرى هى التى تعمل وبالتالى

هى التى تكون أكثر تأثرا من غـيرها، كما أن نظام إنتاج الطاقـة المستخدم يظل يعمل دون غيره والتكيف يحدث فى ذات الألياف العضلية المشاركة.

● التدريب لتـحسين كفاءة التحـمل يطور التحمل ولا يطور القوة الـعضلية والعكس صحيح.

● تمرينات التحمل تحدث تحـسنا فى إنزيمات الأكسدة Oxidative enzymes وفى مقـدرة العضلة على حـرق الدهون Fat والكربوهيدرات Carbohy-drate فى وجود الأكسجين Oxygen، بينما تمرينات القوة العضلية تؤدى إلى زيادة البـروتينات اللازمـة للانقـباض العـضلى Contractial Protins وهما الأكـتين Actin والموسين Myosin لكن يحدث هذا فى العـضلات التى تتدرب فقط.

● من النقطتـين السابـقتـين تتضـح ضرورة أن يـعكس التـدريب الرياضى المتطلبات الخاصة بالرياضة التخصصية المزاولة.

● إن هناك مستويات لخصوصية التدريب كما يلى:

- خصوصية التدريب لكل رياضة من الرياضات.
- خصـوصية التدريب عـلى مستوى الرياضـات المتشابهـة الأداء (ألعاب المضرب، المنازلات. . .إلخ).
- خـصوصـية التـدريب داخل الرياضة الواحـدة (مراكـز اللعب، أدوار اللاعبين / اللاعبات. . .إلخ).

● هناك عناصر رئيسية يجب إخضاعها لخصوصية التدريب منها ما يلى:

- نظم إنتاج الطاقة (راجع الجدول رقم ١٧).
- نوع القوة العضلية المطلوبة لإنجاز الأداء الحركى.
- نوع المهارة المطلوبة للأداء الحركى.
- طبيعة تنفيذ الأداء الحركى فى المواقف المختلفة.

● كل ما سبق يعنى أن التدريب الخاص يؤدى إلى نتائج خاصة.

● تطبيق مبدأ «خصوصيـة التدريب» لا يعنى تجنب تدريب العضلات المقابلة أو العضـلات المجاورة بالقطع لا فـالعضـلات الأخرى مطلوب تدريـبها لإحداث التوازن المطلوب حتى لا تتعـرض العضلات للإصابة ولكن كلها جوانب يجب مراعاتها بدقة.

● تدريب العـضلات المقـابلة مطلوب لإحـداث التـوازن ولكن مع مراعـاة خصوصية التدريب.

المبدأ السابع

التنويع Variation

نص المبدأ

ضرورة التغيير فى التدريب من الأداء إلى الراحة ومن الصعب إلى السهل

● سير التدريب على وتيرة واحدة يؤدى إلى الملل والسأم.

● التغيير والتنويع فى التدريب يؤدى إلى إثارة حماس اللاعب / اللاعبة.

● يشمل مبدأ التنويع عنصرين أساسيين هما:

- تبادل العمل مع الراحة.
- تبادل الصعب مع السهل.

● التكيف يحدث حينما يتبادل الأداء مع الراحة ويتم تبادل الصعب مع السهل.

● الإهمال فى التغيير يؤدى إلى الضجر والخمول وهما طريقان يؤديان إلى الأداء السيء.

● إذا ما تم تنفيذ وحدات متتالية تتميز بالحمل العالى باستمرار دون تخصيص وقت للراحة سوف يكون نتيجتها عدم تقدم الأداء.

● يمكن تحقيق تنويع وتغيير فى التدريب من خلال النقاط التالية:

- التنويع فى زمن دوام وحدة (جرعة) التدريب.
- تغيير رتابة التدريب والتمرينات التى يحتويها.
- التنويع فى الأجزاء المكونة لوحدة (جرعة) التدريب.
- التنويع فى شدة حمل الوحدات (الجرعات) التدريبية.
- التنويع فى سرعات أداء التمرينات.
- التنويع فى المسافات المقطوعة.
- استخدام الألعاب الصغيرة.



المبدأ الثامن

الإحماء والتهدئة Warming up and Cool - down

نص المبدأ

يبدأ كل تدريب بالإحماء وينتهى بالتهدئة

الإحماء:

● يطلق على الإحماء أيضا مسمى «التسخين» أو «التهيئة».

● المجهود الواقع على عضلات اللاعب / اللاعبة عند القيام بالجهد البدنى يتطلب استخدام كميات إضافية كبيرة من الأكسجين، ويتم ذلك من خلال تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته،وأيضا زيادة سرعة الدورة الدموية، وأيضا سرعة عملية التمثيل الغذائى للجسم. إن كل ما سبق يجب أن تتكيف له أجهزة الجسم المختلفة فى ضوء الظروف الخارجية المحيطة التى تتصل بأداء اللاعب، وهو ما يتطلب تدرج اللاعب فى بذل الجهد والحركة حتى نصل للدرجة المطلوب تنفيذ الأداء بها وهو ما نقصده بالإحماء.

يحقق الإحماء الواجبات التالية:

- زيادة كم الأكسجين المستهلك وزيادة التهوية الرئوية وجعل التنفس أعمق وأسرع.
- زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة ما يدفع من الدم فى كل ضربة.
- اتساع الأوعية الدموية.
- إكساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية المطلوبة للأداء.
- رفع درجة حرارة الجسم.
- التهيئة لأداء المهارات الحركية.
- الوصول لأرقى درجة استجابة لرد الفعل.
- الوصول لأقصى استعداد نفسى للتدريب.

التهدئة:

● التهدئة هامة تماما مثل الإحماء.





● التوقف المفاجئ للأنشطة البدنية الشديدة يسبب سيولة فى الدم Pooling of Blood. كما يتسبب فى بطء الدورة الدموية وبطء عمليات إزالة فضلات إنتاج الطاقة، وقد يؤدى أيضا إلى الشد العضلى والألم العضلى، كما قد يتسبب فى مشكلات خطيرة أخرى.

● التمرينات التى تتميز بانخفاض شدة حملها وتمرينات الإطالة بعد أداء التمرينات ذات الأحمال العالية تسهل عملية استمرار ضخ الدم فى المجموعة العضلية وتحسن من كفاءة دور الدورة الدموية فى إزالة الفضلات الناتجة عن التمثيل الغذائى.

● من مسئوليات المدرب تعليم اللاعبين / اللاعبات أصول الإحماء والتهدئة، كما من مسئولياته عدم الإهمال فى أجزاء أى منهما.

المبدأ التاسع

التدريب طويل المدى Long Term Training

نص المبدأ

التدريب يحتاج لفترة زمنية طويلة كى يظهر تأثيره

● الرياضى يستغرق من ٥ ـ ١٠ سنوات حتى يصل إلى المستوى العالمى.

● التسرع فى زيادة الأحمال خلال مراحل نمو وتطوير اللاعب / اللاعبة بصورة مبالغ فيها يمكن أن تنهى عمر الرياضى من خلال إصابة.

● تحسن الأداء بصورة ملحوظة يحتاج إلى أعوام، فالتدريب بتقديم أحمال تدريبية طبقا لمبدأ «التحميل الزائد» بصورة متدرجة يؤدى إلى تحسن الأداء ولكن بصورة غير ملموسة فى وحدة (جرعة) التدريب، وبتراكم هذا التحسن يمكن لمسه بعد فترات طويلة نسبيا.

● التدريب طويل المدى يقدم فرصة حقيقية لتفاعل كل من التدريب المقدم ونمو وتطور أجسام اللاعبين / اللاعبات وتحصيل المهارات وتحقيق استراتيجيات التعلم واكتساب خبرات حقيقية عميقة فى كافة جوانب الرياضة الممارسة.



● اللاعب / اللاعبة يمر خلال مراحل عمره التدريبى بخبرات متنوعة عريضة فى بداية حياته وخلال تقدمه فى العمر يبدأ تخصصه فى الرياضة المختارة، فكأن اتسام التدريب بطول المدى لا يعنى ضرورة أن يبدأ اللاعب/ اللاعبة عمره التدريبى وينهيه فى رياضته التخصصية. فعلى المدرب ألا يحجر على الصغار ويمنعهم من ممارسة أنشطة رياضية أخرى.

● على المدرب ألا يجازف بمحاولة تحقيق نجاح سريع فى فترة قصيرة وذلك بالإسراع فى استنزاف اللاعبين / اللاعبات من خلال تدريب سريع مكثف دون مراعاة لمبدأ «التدريب يحتاج لفترة زمنية طويلة كى يظهر تأثيره». التسرع فيه إنهاء لحياة اللاعب / اللاعبة.

● أفضل مكافأة يحصل عليها المدرب هى تحقيق نتائج طيبة من خلال برامج طويلة المدى.

المبدأ العاشر

العودة للحالة الطبيعية Reversiblity

نص المبدأ

التوقف عن التدريب يؤدى إلى عودة اللاعب / اللاعبة لحالته الطبيعية قبل التدريب

● التوقف عن التدريب يؤدى إلى فقد التكيف السابق والمكتسب منه.

● معظم الفوائد المكتسبة من التدريب الرياضى تفقد خلال فترة قصيرة إذا ما توقف اللاعب / اللاعبة عن التدريب، إذ تتأثر العديد من وظائف الجسم سلبيا بهذا التوقف بعد أن تكون تحسنت كفاءتها نتيجة مزاولته.

● من وظائف الأجهزة الحيوية التى تتأثر بتوقف التدريب كفاءة أنشطة الإنزيمات وكفاءة توصيل الأكسجين وحجم القلب وعدد مرات التنفس فى الدقيقة.

● تتراوح الفترة الزمنية للعودة للحالة الطبيعية (فقد التكيف) ما بين أسبوعين إلى عدة أشهر.

- أظهرت الأبحاث العلمية أن القوة العضلية تفقد بدرجة أبطأ من التحمل الدورى التنفسى، كما أن بعض أنواع القوة المكتسبة تبقى لمدة ٦ أشهر.
- أثبتت الدراسات أن نسبة الفقد فى الكفاءة البدنية قد تصل إلى ما بين ٦ : ٧٪ لدى اللاعبين / اللاعبات فى الأسبوع إذا ما استراحوا راحة كاملة دون أى عمل يذكر.
- المدربون الذين يخططون التدريب لفرقهم خلال فترة الانتقال للمحافظة على لياقتهم البدنية يفهمون قيمة مبدأ الارتداد أو العودة للحالة الطبيعية.

ثانيا ـ مفاهيم خاطئة فى التدريب الرياضى

هناك بعض المغالطات والمفاهيم الخاطئة والتى تتنافى مع مبادئ التدريب الرياضى، وهى عبارة عن خرافات ليس لها أساس علمى ويجب تجنبها نذكر منها ما يلى:

مفهوم خاطئ رقم (١)

كى تتحسن العضلة لابد أن تشعر بأنها تتقطع

- وهو مفهوم يدعو إلى تحقيق تقدم سريع من التدريب، وهو ما يتنافى مع بعض مبادئ التدريب الرياضى السابق ذكرها.
- قد تحدث تمزقات فى بعض الأحيان خلال التدريب الرياضى العنيف وكذلك فى المنافسات، ولكن يجب تجنب ذلك قدر الإمكان.
- الانقباض العضلى بالتطويل Eccentric Contraction هو السبب الرئيسى الذى يسبب الألم العضلى والذى غالبا ما يصاحب بالدمار العضلى.
- أظهرت دراسة فليك وكرامر ١٩٨٧ Fleck & Kramer أن أكثر من ٣٥٠ مرجعا علميا لم يذكر أحدها أن من المهم أن تعصر العضلة كى تتحسن كفاءتها.
- كل من الإصابة والألم نتائج غير طبيعية للتدريب ويجب الحرص على تفاديهما.





مفهوم خاطئ رقم (٢)

لا تقدم فى المستوى دون إحساس بالألم

- يجب أن يكون التدريب الرياضى غير مؤذى، بالرغم من كونه صعبا وغير محبب إلى النفس فى بعض الأحيان.
- الألم نتيجة غير طبيعية للتدريب الرياضى، وهو يدل على أن هناك مشكلة يجب التعرف عليها.
- خلال التدريب الرياضى ينتج الجسم مسكنات تسمى أندرفين Indorphin وهى تساعد على التقليل من الشعور بعدم الراحة خلال التمرين.
- إذا ما شعر اللاعب أو شعرت اللاعبة بالألم خلال الأداء يجب علينا أن نعرف سببه، وإذا ما استمر فإنه يجب تقويم المشكلة بشكل جدى.
- بعض الرياضيين المدربين جيدا يمكنهم أداء مختلف وجبات التدريب والتنافس فى حالة من الانتعاش بعيدا عن الألم وفقد الوعى وعدم الراحة. فبعض العدائين الفائزين ينهون سباق الماراثون وهم يحتفظون بنسبة عالية من الحيوية والنشاط، فى حين أن الخاسرين منهم يكونون منهكين تماما.
- الشعور بعدم الراحة خلال التدريب يكون مصحوبا بمظاهر مختلفة مثل الشعور بثقل أداة التدريب أو المنافسة، أو بزيادة كثافة التدريب، أو زيادة الجهد المبذول فى المسافة المقطوعة.

مفهوم خاطئ رقم (٣)

احرق العضلة

- تسمع هذه العبارة الرنانة غالبا بين لاعبى كمال الأجسام الذين يستخدمون فى تدريبهم التكرارات الكثيرة جدا والمجموعات لبناء الجسم وتشكيله والعمل على تحديد العضلات.



● قد يكون المقصود «بالحرق» الذى يصفه لاعبو كمال الأجسام حرق المستوى المرتفع لحامض اللاكتيك فى العضلة، وبالرغم من ذلك فإن هذا المستوى العالى لا يشكل خطورة على اللاعبين. لذا فإن حرقه ليس ضروريا لتحسين مستوى الأداء فى الرياضة.

مفهوم خاطئ رقم (٤)

حامض اللاكتيك يسبب الألم العضلى

● هذه الأكذوبة تبلورت منذ سنين ولكن دون سند علمى يعضدها، وبالرغم من ذلك فإن حقيقة الأمر أن حامض اللاكتيك ينتج من خلال الانقباض العضلى الذى يؤدى إلى الألم.

● إن حامض اللاكتيك ليس هو السبب فى حدوث الألم، إذ تتم إزالته من العضلات والدم خلال ساعة أو أكثر من التمرينات بينما الألم يستمر ٢٤ ساعة أو أكثر بعد التمرين وهى مدة طويلة يكون قبلها قد تم تمثيله.

● الألم يأتى بعد جهد غير مألوف أو بعد توقف لفترة طويلة عن التدريب.

● تمرينات الإطالات للعضلات يمكن أن تعمل على التقليل من الألم العضلى.





الفصل الثالث

حمل التدريب

أولا ـ مفهوم وتعريف حمل التدريب

١ ـ مفهوم حمل التدريب.

٢ ـ تعريف حمل التدريب.

ثانيا ـ أنواع حمل التدريب

ثالثا ـ مكونات حمل التدريب

١ ـ شدة الحمل.

٢ ـ حجم (سعة) الحمل.

٣ ـ كثافة الحمل.

رابعا ـ درجات حمل التدريب

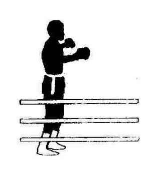
١ ـ تعريف ومفهوم درجات حمل التدريب.

٢ ـ الحدود القصوى لدرجات حمل التدريب.

٣ ـ درجات حمل التدريب الرئيسية.

خامسا ـ ضبط الحمل والتحكم فيه





سادسا ـ تشكيل حمل التدريب فى الدورات الحملية المختلفة

١ ـ تشكيل حمل التدريب.

٢ ـ دورات حمل التدريب (الدورات الحملية).

٣ ـ تشكيل دورة الحمل.

٤ ـ الشكل التموجي لدرجات الحمل.

٥ ـ العوامل المؤثرة فى توزيع درجات الأحمال خلال الدورات الحملية المختلفة.

سابعا ـ تقويم حمل التدريب

١ ـ الأسلوب الموضوعى.

٢ ـ الأسلوب التقديرى.

٣ ـ أسباب الحمل الزائد.

٤ ـ أعراض الحمل الزائد.

٥ ـ خصائص أعراض الحمل الزائد.

٦ ـ دور المدرب فى التعامل مع ظاهرة الحمل الزائد.

ثامنا ـ الحمل الزائد

١ ـ مفهوم الحمل الزائد.

٢ ـ تأثير الحمل الزائد على اللاعبين / اللاعبات.

٣ ـ أسباب الحمل الزائد.

٤ ـ أعراض الحمل الزائد.

٥ ـ خصائص أعراض الحمل الزائد.

٦ ـ دور المدرب فى التعامل مع ظاهرة الحمل الزائد

أولا ـ مفهوم وتعريف حمل التدريب

١ ـ مفهوم حمل التدريب:

- إذا ما أدى الفرد الرياضى (لاعب / لاعبة) تمرينا سواء كان بدنيا أم مهاريا أم خططيا فإن هذا الأداء سوف يؤثر بصورة ودرجة معينة على الأجهزة الوظيفية المختلفة بجسمه أو جسمها. فعلى سبيل المثال تحدث تأثيرات على الجهاز العضلى حيث تزداد درجة توتر العضلات (درجة انقباضها) بدرجة تتناسب مع الشدة المؤدى بها التمرين، وفى ذات الوقت يزداد معدل ضربات القلب، ويزداد تنبيه الجهاز العصبى بدرجة تتناسب مع شدة أداء التمرين وهكذا.
- يمكن وصف تأثيرات التمرين المؤدى بعبء أو بحمل بدنى وعصبى واقع على أجهزة جسم الفرد الرياضى، وتتناسب درجة تأثيراته طرديا على الأجهزة الوظيفية مع شدة التمرين المنفذ.

٢ ـ تعريف حمل التدريب:

- هو «كمية التأثير المعينة الواقعة على الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسته للنشاط البدنى».
- «الجهد أو العبء البدنى والعصبى الواقع على أعضاء الجسم وأجهزته كرد فعل للأداء البدنى المنفذ».
- يلاحظ أن تعريفات حمل التدريب قد ركزت على مسميات منها الجهد أو العبء أو النشاط البدنى إلا أن ذلك لا يتعارض مع كون جزء من هذا الأداء فرديا مهاريا أو خططيا.

ثانيا ـ أنواع حمل التدريب

هناك نوعان رئيسيان لحمل التدريب كما يلى:

- حمل تدريب خارجى Outer Load
- حمل تدريب داخلى Inner Load[٢٢]

١ ـ الحمل الخارجى:

- يقصد بالحمل الخارجى «كل التمرينات المقدمة والتى ينفذها الفرد الرياضى (اللاعب / اللاعبة) والتى يتم تنفيذها أيا كان الهدف منها».



● قد يكون الهدف من الحمل الخارجي هو تطوير الصفات البدنية كالقوة العضلية أو التحمل الهوائي أو اللاهوائي أو غيرها، أو الصفات الحركية كالسرعة والرشاقة، أو المهارات الحركية كأداء الإرسال فى التنس أو التصويبات فى كرة السلة أو القدرات الخططية أو الصفات الإرادية.

● يلاحظ أن الحمل الخارجي المتمثل فى التمرينات المؤداة يتعلق بالبيئة التدريبية.

٢ ـ الحمل الداخلى:

● يقصد بالحمل الداخلى «التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي (اللاعب / اللاعبة)» أو «ما ينتج من استجابة داخل جسم اللاعب / اللاعبة نتيجة أداء الحمل الخارجي».

● الحمل الخارجي (تمرينات) يؤدى إلى ردود أفعال لأجهزة الجسم (زيادة معدل نبض، زيادة معدل التنفس... إلخ).

● يمكن قياس الحمل الداخلى من خلال قياس التغيرات الحادثة فى الأجهزة الوظيفية المختلفة للاعب / اللاعبة، وبالتالى يمكن التعرف على درجة تأثيره، فعلى سبيل المثال يمكن قياس الفارق بين عدد ضربات القلب قبل القيام بأداء تمرين أو واجب بدنى وبين عدد ضربات القلب بعد أدائه مباشرة، ومنه يمكن الاستدلال على مقدار الحمل الخارجي الواقع على أجهزة اللاعب / اللاعبة، وتعتبر هذه الطريقة هى واحدة من أسهل طرق تقييم حمل التدريب الداخلى.

ثالثا ـ مكونات حمل التدريب

يتركب حمل التدريب ويتكون من ثلاثة مكونات رئيسية، وهى كما يلى:

١ ـ شدة الحمل.

٢ ـ حجم (سعة) الحمل.

٣ ـ كثافة الحمل.

ومن خلال المكونات الثلاثة للحمل يمكن وصفه بسهولة، كما يمكن تشبيه المكونات بمثلث يطلق عليه «مثلث مكونات حمل التدريب» شكل رقم (٦).

كثافة الحمل
شدة الحمل
مكونات حمل التدريب
حجم الحمل

شكل رقم (٦)
مثلث مكونات حمل التدريب




١ ـ شدة الحمل:

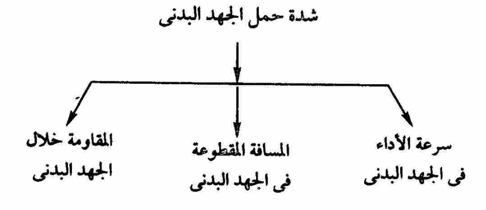
أ ـ تعريف ومفهوم شدة الحمل:

● يقصد به «درجة الصعوبة أو القوة التى يؤدى بها التمرين (الجهد البدنى)».

● يعتبر مكون شدة حمل التدريب أهم المكونات الثلاثة له.

● لما كانت طبيعة أداء التمرينات (الجهد البدنى) تختلف من واحد إلى آخر، فإن التعبير عن شدة كل منها يختلف أيضا من تمرين إلى آخر (من جهد إلى آخر). ومن ثم فإن تحديد شدة حمل التمرين (الجهد البدنى) يمكن تصنيفها طبقا لطبيعة تنفيذه. إما **بالسرعة المؤدى بها الجهد البدنى** (سرعة أداء التمرين) أو بالمسافة المقطوعة فى الجهد البدنى (مسافة أداء التمرين) أو بالمقاومة التى يلقاها اللاعب / اللاعبة أثناء الأداء.

● يعبر عن شدة حمل الجهد البدنى أو شدة حمل التمرين من خلال السرعة المؤدى بها مثل الجرى بسرعات مختلفة كالعدو بالسرعة القصوى أو الجرى بالسرعة الأقل من القصوى أو المتوسطة، وبالتالى فإن شدة الحمل سوف تختلف طبقا لاختلاف السرعة المؤدى بها الجهد. ونفس الشىء يمكن تطبيقه على سرعة أداء قيادة الدراجة أو السباحة أو التجديف شكل رقم (٧).



شكل رقم (٧)
أساليب التعبير عن شدة حمل الجهد البدنى

● يعبر عن شدة حمل الجهد البدنى (التمرين) من خلال **المسافة المقطوعة** وينطبق على تمرينات الوثب سواء لأعلى أو للأمام أو تنفيذ رميات أو دفعات بالأدوات المستخدمة فى الرياضات المختلفة كما هو الحال فى رمى القرص أو دفع الجلة أو



الكرة الطبيـة وغيرها، حيث تقـاس بالمسافة سواء كان ذلك بـالمتر ووحداته أو بالبوصة.

- يعبر شدة حمل الجهـد البدنى (التمرين) من خلال **مقدار المقاومة التى يلقاها الفرد الرياضى** (اللاعب / اللاعبة) أثناء الأداء، وينطبق ذلك على مقدار الثقل الذى يعمل على مقاومته، إذ كلما زادت المقاومة زادت شدة الحمل.

ب ـ كيفية تحديد شدة الحمل:

- شدة حمل الجهد البدنى (التمرين) فردية، أى تختلف من لاعب / لاعبة إلى آخر.
- شدة الحـمل يمكن تحـديدها بسهـولة فى التمـرينات أو الأنشطة ذات الحـركة الوحيدة، أو الحركة الوحـيدة المتكررة عن أنشطة المنازلات والألعاب نظراً لتنوع وتداخل الأداء البدنى خلالهما.
- أسهل طريقة لتحديد شدة حمل الجهد البدنى (التمرين) وأكثرها عملية ويمكن استخدامها بسـهولة هى طريقة «معدل ضربات القلب Heart Rate Method» وخاصة تلك التى تهدف إلى تطوير عنصر التحمل شكل رقم (٨).
- يمكن تحديد شـدة الحمل باسـتخدام الـعدد الكلى لضربات الـقلب خلال أداء الحمل (الجهد البدنى).

شكل رقم (٨)

تحديد شدة الحمل باستخدام

«معدل ضربات القلب Heart Rate Method»

تعتمد هذه الطريقة على استخدام معدل ضربات القلب كمؤشر للعبء البدنى الواقع على أجهـزة جسم الفـرد الرياضى (اللاعب / اللاعـبـة) بشكل عـام، وعلى الجـهـازيـن الدورى والتنفسى بشكل خاص، حيث يكون ذلك مؤشراً لحجم الأوكسچين الذى يستهلكه الجسم خلال أدائه للحمل، فكلما زادت شدة الجهد البدنى (الحمل) زاد معدل ضربات القلب. من خلال التعرف على معدل ضربات القلب لدى الفـرد الرياضى (اللاعب / اللاعبـة) عند أداء حـمل معين يمكن وضع معدل معين له كهدف نحاول الوصول إليه كأسلوب مقنن للارتفاع بشدة حمل الجهد البدنى المؤدى، وهو ما يطلق عليه «معدل ضربات القلب المستهدف T. H. R Target Heart Rate».

وهناك أسلوبان يمكن من خلالهما الحصول على «معدل ضربات القلب المستهدف»، هما:

- **طريقة م. كارفونين** Karvonen, M.
- **طريقة أقصى معدل للنبض**



- **طريقة كارفونين:** [(٥٠)،(٥١)]

توصل كارفونين وآخرون إلى طريقة سميت باسمه من خلال احتساب احتياطى أقصى معدل لضربات القلب، وهو ما يعادل الفارق بين أقصى معدل للنبض أثناء أداء مجهود وبين أقصى معدل للنبض خلال الراحة.

فبفرض أن لاعب / لاعبة يبلغ أقصى معدل للنبض له / لها أثناء أداء جهد بدنى ٢٠٣ نبضة / ق وأقصى معدل لنبضه أثناء الراحة هو ٦٣ نبضة / ق يكون بذلك احتياطى أقصى معدل للنبض = ٢٠٣ - ٦٣ = ١٤٠ نبضة / ق

إن شدة حمل الجهد المطلوب تقديمها للفرد الرياضى يمكن الاستعاضة عنه «بمعدل نبض مستهدف T. H. R»، كدلالة لهذه الشدة حيث يمكن تحديدها بنسبة من احتياطى أقصى معدل لضربات القلب وليكن نسبة ٨٠٪ منه على سبيل المثال.

ولما كان احتياطى أقصى معدل لضربات القلب فى المثال السابق ١٤٠ نبضة/ق فإن ٨٠٪ كمعدل نبض مستهدف يمكن احتسابه من المعادلة التالية:

معدل النبض المستهدف = احتياطى أقصى معدل للنبض × النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف + أقصى معدل للنبض أثناء الراحة

$$= ١٤٠ \times \frac{٨٠}{١٠٠} + ٦٣$$

= ١٧٥ نبضة/ق

إذن فشدة الحمل التى تعادل ٨٠٪ لهذا الفرد الرياضى (لاعب / لاعبة) تكون عند معدل ١٧٥ نبضة / ق.

- **طريقة أقصى معدل للنبض** M. H. R Maximum Heart Rate

وهى طريقة أسهل نسبيا من الطريقة السابقة حيث يتم الحصول على معدل النبض المستهدف كدلالة لشدة الحمل المطلوب تقديمه للاعب / اللاعبة بتحديد نسبته من معدل أقصى نبض له. ويلاحظ أن هناك متغيرا واحدا فقط فى هذه الطريقة يتم من خلاله تحديد شدة حمل الجهد البدنى (التمرين) من خلاله وهو «أقصى معدل لضربات القلب»، وفيما يلى مثال: لنفرض أن فرداً رياضيا (لاعب / لاعبة) يبلغ أقصى معدل لنبضه ١٩٥ نبضة / ق خلال المجهود البدنى (الحمل)، ونريد أن نقدم له حملا يعادل ٧٠٪ من أقصى شدة يتحملها. ففى هذه الحالة نحسب النبض المستهدف المعبر عن شدة الحمل المطلوبة كما يلى:

النبض المستهدف لشدة حمل ٧٠٪ $= \frac{٧٠}{١٠٠} \times ١٩٥ = ١٣٧$ **نبضة / ق**

إذن فشدة حمل التمرين الذى ينفذه التى تعادل ٧٠٪ لهذا الفرد الرياضى لابد أن ترفع معدل نبضه إلى ١٣٧ نبضة فى الدقيقة.

٢ ـ حجم (سعة) الحمل:

أ ـ تعريف ومفهوم حجم الحمل:

● حجم الحمل هو «أحد المكونات الثلاثة لحمل التدريب، ويعبر عن عدد أو زمن أو مسافة أو ثقل الأداء وتكراراتها خلال أداء الجهد البدنى (التمرين)».

● يعبر حجم الحمل عن سعة الأداء الفعلى للجهد البدنى (التمرين).

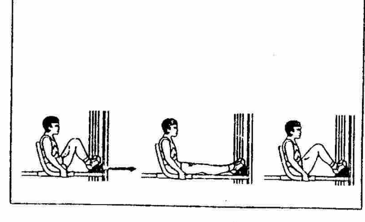
● حجم الحمل يتركب من بعدين رئيسيين هما:

ـ البعد الأول: عدد مرات أداء التمرين أو الزمن المستغرق فى تنفيذه أو طول المسافة المقطوعة أو الثقل المستخدم.

ـ البعد الثانى: عدد مرات إعادة تكرار التمرين ذاته أو مجموع الأزمنة المستغرقة فى تنفيذه.

● **البعد الأول**: ولتوضيح البعد الأول والذى يمثل عدد مرات أداء التمرين أو الزمن المستغرق فى تنفيذه أو المسافة أو الثقل نقدم المثال التالى:

لنفترض أن المطلوب تطوير القوة العضلية، وأن التمرين المستخدم هو دفع مقاومة محددة من الجلوس طولا شكل رقم (٩) ولنفترض أن البعد الأول سيتحدد بالأداء لعدد ١٥ مرة أو ٣٠ ث.



شكل رقم (٩)

● **البعد الثانى**: عدد مرات تكرار التمرين أو عدد المجموعات.

بعد أن يؤدى الفرد الرياضى (اللاعب / اللاعبة) وضع المقاومة لعدد ١٥ مرة أو لزمن ٣٠ ث، فإن هذا الأداء لا يعد كافيا لإحداث استجابات فسيولوجية بالجسم تكون نتيجتها إحداث التكيف المطلوب الذى يحدث على أثره تحسن كفاءة الأداء. لذا كان من الأهمية أن تتم إعادة تكرار الأداء لعدد من المرات وهو ما يمثل البعد الثانى فى حجم الحمل.



ب ـ كيفية تحديد حجم الحمل:

● لنفترض أن المدرب حدد عدد مرات إعادة تكرار التمرين ٤ مرات. أى يؤدى الفرد الرياضى التمرين ١٥ مرة أو ٣٠ ث ويكرر هذا ٣ مرات أخرى. أى يصبح عدد مرات أداء التمرين ٤ مرات وهو ما يمثل البعد الثانى فى حجم الحمل.

● لما كان عدد مرات التمرين قد لا يكرر بنفس العدد فإننا نضع المعادلة التالية لتحديد حجم الحمل:

حجم الحمل = عدد مرات أو زمن أداء التمرين لأول مرة + عدد مرات أو زمن أداء التمرين لثانى مرة + عدد مرات أو زمن أداء التمرين لثالث مرة... إلخ.

● يلاحظ فى تطبيق المعادلة السابقة أنها قد تكون عدد مرات أو الزمن المستغرق أو المسافة أو الثقل المستخدمة فى الأداء، كما أننا تركناها مفتوحة، وغير محددة بعدد مرات تكرار الأداء.

● الشكل رقم (١٠) يوضح كلا من البعد الأول والبعد الثانى فى حجم الحمل.

● يلاحظ أن تنمية الصفات البدنية تتم أيضا من خلال ربط الأداء البدنى ببعض المهارات الحركية، ولتحديد حجم الحمل فى هذه الحالة وبفرض أن المطلوب تطوير التحمل بالارتباط مع مهارات أو خطط فإنه يكون كما فى المعادلة التالية:

حجم الحمل = تحمل هوائى مركب مع مهارة (١) لزمن ٣ ق + تحمل هوائى مركب مع مهارة (٢) لزمن ٣ ق + تحمل هوائى مركب مع مهارتى (١)، (٢) لزمن ٣ ق.

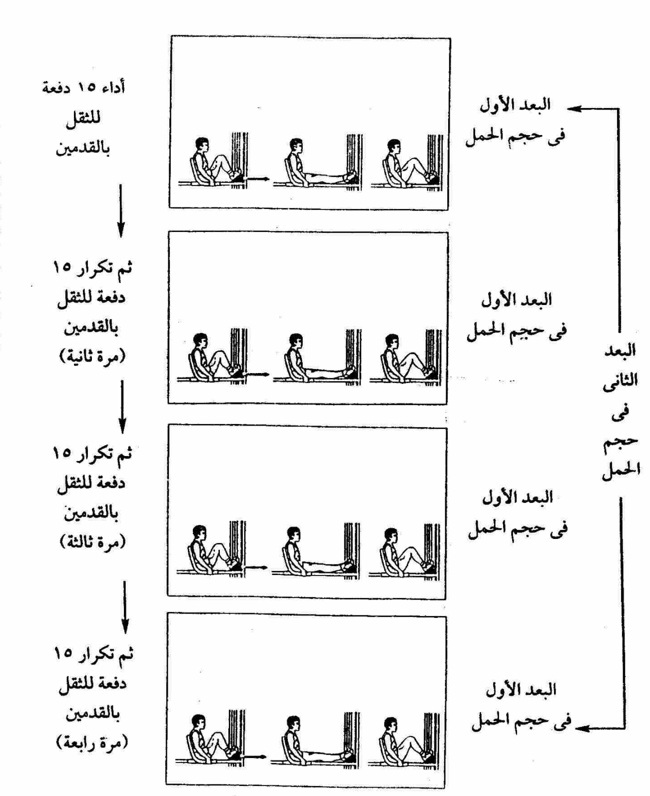
● ويلاحظ فيما سبق أنه ليس بالضرورة تكرار نفس التمرين بكافة مركباته وإنما لابد من تكرار الصفة البدنية المطلوب تطويرها وهى التحمل الهوائى فى الوقت الذى استخدمت فيه مهارات حركية متنوعة.

٣ ـ كثافة الحمل:

أ ـ تعريف ومفهوم كثافة الحمل:

● يقصد بكثافة الحمل «مدى طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التى تستغرق فى الراحة بين إعادة تكرار الجهد البدنى (التمرين) أو بين الجهود البدنية (التمرينات) المكونة للحمل».





حجم الحمل = ١٥ دفعة + ١٥ دفعة + ١٥ دفعة + ١٥ دفعة

= ٦٠ دفعة بالقدمين

شكل رقم (١٠)

العلاقة بين البعد الأول والبعد الثاني في حجم الحمل



● التعريف السابق لكثافة الحمل يعكس العلاقة الزمنية بين تكرارات أداء الجهد البدني (التمرينات) المكونة للحمل».

● لتوضيح مفهوم كثافة الحمل نقدم مثلا لحمل (جهد بدني) وليكن جلوس من الرقود ٢٠ مرة، ويعاد تكراره لعدد ٤ مرات. إن الفترة الزمنية بين كل تكرار وآخر تحدد كثافة الحمل، ولتوضيح ذلك نقدم حالتين تختلف إحداهما عن الأخرى في كثافة الحمل شكل رقم (١١) كما يلي:

● الحالة الأولى:

أداء التمرين للمرة الأولى ٢٠ مرة ثم راحة ٦٠ ثانية.

تكرار أداء التمرين للمرة الثانية ٢٠ مرة ثم راحة ٦٠ ثانية.

تكرار أداء التمرين للمرة الثالثة ٢٠ مرة.

● الحالة الثانية:

أداء التمرين للمرة الأولى ٢٠ مرة ثم راحة ٩٠ ثانية.

تكرار أداء التمرين للمرة الثانية ٢٠ مرة ثم راحة ٩٠ ثانية.

تكرار أداء التمرين للمرة الثالثة ٢٠ مرة ثم راحة ٩٠ ثانية.

بمقارنة الحالة الأولى بالثانية نجد أن فترة الراحة بين كل تكرار والآخر في الحالة الأولى ٦٠ ثانية فقط في حين أنها ٩٠ ثانية المرة الثانية،وبذلك نجد أن كثافة الحمل في الحالة الأولى أكبر.

● قد يرى المدرب أو مخطط البرنامج أن تزداد فترة الراحة البينية الثانية عن الأولى، وتزداد الثالثة عن الثانية.

ب ـ الراحة البينية:

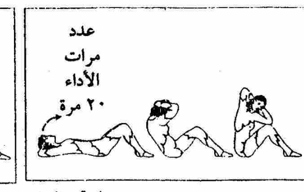
● وتعرف بأنها «الفترة الزمنية التي يقضيها الفرد الرياضي (اللاعب / اللاعبة) بين حملين.

● وتنقسم الراحة البينية من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:

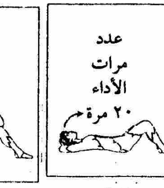
ـ **الراحة الإيجابية:** وفيها تستغل الراحة البينية في الأداء الخفيف لبعض أنواع الأنشطة البدنية التي تهدف إلى استعادة الأجهزة العضوية لشفائها والتقليل من آثار الأعراض التي تؤدي إلى ظهور التعب.

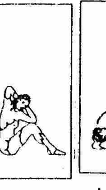
ـ **الراحة السلبية:** وهي تتم بعدم أداء الفرد الرياضي لأي نوع من أنواع الأنشطة الحركية المقصودة بعد الانتهاء من تمرين سابق، ويتمثل ذلك في الرقود أو الوقوف أو الجلوس أو الاسترخاء

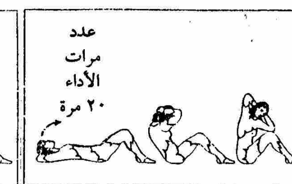
الحالة الأولى | الحالة الثانية













شكل رقم (١١)

مقارنة بين أداء نفس الحمل (التمرين) في حالتين بنفس عدد مرات الأداء ولكن بكثافتين مختلفتين





● تنقسم الراحة البينية من حيث مستوياتها إلى نوعين هما:

- **راحة كاملة:** وفيها تهبط العمليات الفسيولوجية بالجسم إلى المستويات المتدنية ويصل فيها النبض غالبا ما بين ١١٠ إلى ١٢٠ نبضة في الدقيقة ويلاحظ عدم عودتها للحالة الطبيعية للفرد الرياضي (اللاعب / اللاعبة).
- **راحة غير كاملة:** ويصل فيها معدل النبض غالبا ما بين ١٤٠ : ١٨٠ نبضة في الدقيقة.

رابعا - درجات حمل التدريب

١ - تعريف ومفهوم درجات حمل التدريب:

● تعرف درجات حمل التدريب بأنها «درجة تشير إلى تأثير مكونات حمل التدريب (الشدة - الحجم - الكثافة) في الفرد الرياضي، وتمثل بنسبة مئوية من أقصى ما يستطيع تحمله».

● تؤثر مكونات حمل التدريب مجتمعة معا بصورة مباشرة في تكوين درجة الحمل التي يقوم بأدائها الفرد الرياضي. فكلما زادت الشدة والكثافة وقل الحجم للحمل زادت الدرجة الكلية له، وبالتالي تزداد درجة شعوره بالتعب والعكس صحيح.

٢ - الحد الأقصى لدرجات حمل التدريب:

● لسهولة تحديد درجات حمل التدريب كان لابد من وجود معيار تنسب إليه هذه الدرجة.

● اتفق على أن يكون المعيار الأساسي هو «الحد الأقصى الذي يستطيع الفرد الرياضي تحمله خلال تنفيذه للحمل».

● ما يستطيع فرد رياضي تحمله (الحد الأقصى لدرجة حمل التدريب) يختلف من فرد رياضي إلى آخر.

٣ - درجات حمل التدريب الرئيسية:

● كي يمكن أن نتعرف بسهولة على درجات حمل التدريب كان لابد من وجود درجات رئيسية يمكن أن ينسب إليها.

● درجات حمل التدريب الرئيسية المتفق عليها كما يلي:

أ - الحد الأقصى.

ب - الحمل الأقل من الأقصى.

جـ ـ الحمل المتوسط.

د ـ الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط).

هـ ـ الراحة الإيجابية.

● جميع درجات حمل التدريب تستخدم فى تطوير مستوى اللاعب / اللاعبة خلال كافة الدورات الحملية، إذ إن التغيير فى درجات الحمل المقدم طبقا لاعتبارات محددة يعتبر أمرًا ضروريا، حيث إن لكل منها دورها الهام والفعال فى رفع مستوى اللاعب / اللاعبة.

أ ـ الحمل الأقصى:

● **وصفه**: «هو الحمل الذى يصل الفرد الرياضى خلال تنفيذه لدرجة تعب لا يستطيع معها الاستمرار فى الأداء».

● **تأثيره**: العبء البدنى الناتج عن الحمل الأقصى يؤدى إلى عدم مقدرة الفرد الرياضى على متابعة الأداء ويجعله يبدى الرغبة لاشعوريا فى توقفه عنه.

● **أهميته واستخداماته**: يحقق الحمل الأقصى هدفا هاما فى التدريب الرياضى حيث تعمل هذه الدرجة من الحمل بصورة مباشرة على الارتقاء بمستوى اللاعب / اللاعبة وخاصة فى تمرينات التحمل الهوائى والتحمل اللاهوائى وتمرينات القوة العضلية.

● **درجات الحمل الأقصى**: تتراوح درجات الحمل الأقصى ما بين ١٠٠ : ٩٠ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى (اللاعب / اللاعبة) تحمل أدائه.

● **عدد مرات تكرار الحمل الأقصى**: يتراوح عدد المرات التى يستطيع فيها اللاعب/ اللاعبة تكرار الحمل الأقصى ما بين ١ : ٥ مرات.

● **تحديد درجات الحمل الأقصى عمليا**: يستطيع المدرب الرياضى أن يحدد درجات الحمل الأقصى الفرعية بصورة عملية من خلال عدد المرات التى يستطيع أن يكررها اللاعب / اللاعبة،ويقترح المؤلف الجدول رقم (١). ويتم ذلك بتقديم حمل للفرد الرياضى يمثل أداؤه لمرة واحدة حملا أقصى، فإذا لم يستطع أداؤه فهذا معناه أن الحمل أكبر من مستوى قدراته، أما إذا استطاع أداءه لمرة واحدة فهذا يعنى أنه يعادل درجة حمل ما بين ١٠٠ : ٩٨٪ أما إذا استطاع أداءه لمرتين فهذا معناه أنه يعادل درجة ٩٨ : ٩٦٪ وهكذا.

● **الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقصى**:

ـ لما كان التعب الذى يحل بالفرد الرياضى بعد أدائه للحمل الأقصى شديدا جدا فإنه يتطلب فترة راحة أطول من أى فترة راحة فى أى درجة من درجات





جدول رقم (١)

تحديد الدرجات الفرعية للحمل الأقصى عمليا من خلال عدد مرات تكراره

عدد مرات تكرار الحمل الأقصى	الدرجة الفرعية للحمل الأقصى
أداء الحمل لمرة واحدة	١٠٠ : ٩٨ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى تحمله
تكرار الحمل مرتين	٩٨ : ٩٦ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى تحمله
تكرار الحمل ٣ مرات	٩٦ : ٩٤ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى تحمله
تكرار الحمل ٤ مرات	٩٤ : ٩٢ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى تحمله
تكرار الحمل ٥ مرات	٩٢ : ٩٠ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى تحمله

الحمل الأخرى حتى يتمكن من استعادة شفائه، وتستغرق عادة ما بين ٥ : ٤ دقائق كمعدل، وتزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل.

● **نصائح تراعى عند استخدام الحمل الأقصى**:

ـ ينصح بعدم استخدام الحمل الأقصى قبل المنافسات مباشرة (يومًا أو يومين على الأقل) حتى تتمكن الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضى من الاستشفاء منه قبل الدخول فيها.

ـ ينصح بعدم استخدامه بعد المشاركة فى المنافسة مباشرة (اليوم التالى لها).

ـ عدم الإفراط فى استخدامه مع الناشئين.

ـ لا يستخدم حينما يكون الفرد الرياضى مجهدًا أو مريضًا ولا يستخدم فى حالات الطمث عند الفتيات.

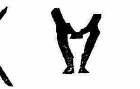
ـ يجب أن يتوقف الفرد الرياضى عن أدائه إذا ما شعر بالألم.

ـ لا يستخدم فى مرحلة الانتقال.

ب ـ الحمل الأقل من الأقصى:

● **وصفه** «هو الحمل الذى تقل درجته قليلا عن الحمل الأقصى».

● **تأثيره**. بما أن الحمل الأقل من الأقصى لا يقل كثيرًا عن الحمل الأقصى فإن الأجهزة الوظيفية للفرد الرياضى تعمل بمستوى عال أيضًا لكن ليس بالدرجة القصوى.



● **أهميته واستخداماته:**

- **يمكن من خلاله تحقيق ثبات المستوى دون وقوع عبء بدنى وعصبى أقصى على الفرد الرياضى.**
- **يستخدم فى تطوير بعض أنواع الأداء البدنى المرتبط بالأداء الحركى (المهارى أو الخططى) مثل حالة التدريب على المهارات والخطط فى ظروف تشبه ما يحدث فى المنافسة.**
- تنمية وتحسين كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية بالجسم.
- يستعاض به عن الحمل الأقصى فى كثير من الأحيان وخاصة حينما لا يريد المدرب الوصول بالحمل للدرجة القصوى.

● **درجات الحمل الأقل من القصوى:** تتراوح درجات الحمل الأقل من القصوى بنسبة مئوية ما بين ٩٠ : ٧٥٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب / اللاعبة تحمل أدائه.

● **عدد مرات تكرار الحمل الأقل من الأقصى:** يتراوح عدد المرات التى يستطيع اللاعب / اللاعبة تكراره خلال الحمل الأقصى ما بين ٦ : ١٠ مرات.

● **تحديد درجات الحمل الأقل من الأقصى عمليا:** يستطيع المدرب أن يحدد درجة الحمل الأقل من القصوى بصورة عملية من خلال عدد المرات التى يستطيع أن يكررها اللاعب / اللاعبة للحمل. ويقترح المؤلف الجدول رقم (٢)، حيث يختبر المدرب الفرد الرياضى بتقديم حمل يمثل عدد مرات أدائه الدرجات المختلفة للحمل الأقل من الأقصى المبينة بالجدول.

جدول رقم (٢)

تحديد الدرجات الفرعية للحمل الأقل من الأقصى عمليا من خلال عدد مرات تكراره

عدد مرات تكرار الحمل الأقل من الأقصى	الدرجة الفرعية للحمل الأقل من الأقصى
٦ مرات	٩٠ : ٨٧ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى تحمله
٧ مرات	٨٧ : ٨٤ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى تحمله
٨ مرات	٨٤ : ٨١ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى تحمله
٩ مرات	٨١ : ٧٨ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى تحمله
١٠ مرات	٧٨ : ٧٥ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى تحمله



● **الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقصى: يتطلب أداء الحمل الأقل من** الأقصى فترة راحة طويلة نسبيا لكنها أقل من تلك **الفترة اللازمة لاستعادة** الشفاء من الحمل الأقصى، وتبلغ ما بين **٤ : ٢ دقائق كمعدل، وتزيد وتقل** طبقا للهدف من الحمل.

● **نصائح تراعى عند استخدام الحمل الأقل من الأقصى:**

- ينصح بعدم استخدامه قبل المنافسات بيوم، **وفى أحيان كثيرة ينصح بعدم** استخدامه قبل المنافسة بيومين.
- ينصح بعدم استخدامه فى فترة الانتقال.

جـ - الحمل المتوسط:

● **وصفه:** «هو الحمل الذى تتميز درجته بالتوسط من حيث العبء الواقع على الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب / اللاعبة».

● **تأثيره:** يقل فيه الإحساس بالتعب عن الحملين الأقصى والأقل من الأقصى، ومن ثم فإن اللاعب / اللاعبة يستطيع أو تستطيع الاستمرار فى أدائه بدرجة مرضية دون ما ظهور أعراض للإرهاق.

● **أهميته واستخدامه:**

- يستخدم بمدى واسع فى خفض درجة الحمل بعد استخدام أى من الحملين الأقصى أو الأقل من الأقصى.
- يستخدم بمدى واسع فى تحقيق أهداف تعلم المهارات الحركية وخطط اللعب والارتقاء بمستوياتها.
- يستخدم بمدى واسع خلال فترة الانتقال بعد فترة المنافسات.
- يستخدم بمدى واسع قبل المنافسة مباشرة أو بعدها مباشرة.

● **درجات الحمل المتوسط:** تقدر درجة الحمل المتوسط بنسبة مئوية تتراوح ما بين ٧٥ : ٥٠٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى تحمل أدائه.

● **عدد مرات تكرار الحمل المتوسط:** يتراوح عدد المرات التى يستطيع الفرد الرياضى تكرارها للحمل المتوسط ما بين ١١ : ٢٠ مرة.

● **تحديد درجات الحمل المتوسط عمليا: يستطيع المدرب أن يحدد درجات الحمل** المتوسط عمليا من خلال عدد مرات تكراره مسترشدا **بالجدول رقم (٣)**.

جدول رقم (٣)

تحديد الدرجات الفرعية للحمل المتوسط عمليا من خلال عدد مرات تكراره

عدد مرات تكرار الحمل المتوسط	الدرجة الفرعية للحمل المتوسط
تكرار الحمل ١١ مرة	٧٥ : ٧٢,٥ ٪
تكرار الحمل ١٢ مرة	٧٢,٥ : ٧٠ ٪
تكرار الحمل ١٣ مرة	٧٠ : ٦٧,٥ ٪
تكرار الحمل ١٤ مرة	٦٧,٥ : ٦٥ ٪
تكرار الحمل ١٥ مرة	٦٥ : ٦٢,٥ ٪
تكرار الحمل ١٦ مرة	٦٢,٥ : ٦٠ ٪
تكرار الحمل ١٧ مرة	٦٠ : ٥٧,٥ ٪
تكرار الحمل ١٨ مرة	٥٧,٥ : ٥٥ ٪
تكرار الحمل ١٩ مرة	٥٥ : ٥٢,٥ ٪
تكرار الحمل ٢٠ مرة	٥٢,٥ : ٥٠ ٪

● **الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل المتوسط**: يحتاج الفرد الرياضى فى هذا الحمل لزمن يتراوح ما بين ٢ : ١ دقيقة كمعدل، وتزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل.

● **نصائح تراعى عند استخدام الحمل المتوسط**:

- الاحتراس من التراخى فى تنفيذه حتى لا تنخفض درجة الحمل وتصل إلى الحمل الأقل وهو الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط).
- ينصح بعدم استخدامه بكثرة بغرض رفع المستوى البدنى.

د ـ الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط):

● **وصفه**: «هو الحمل الذى يقل بدرجات قليلة عن الحمل المتوسط».

● **تأثيره**: يؤدى إلى تنشيط الأجهزة الحيوية لجسم الفرد الرياضى مع عدم إلقاء أعباء كبيرة عليها، وبالتالى فإنه لا يشعر خلاله بالتعب.



● **أهميته واستخداماته**:

يجب الإشارة إلى أن كافة درجات الحمل متساوية فى الأهمية إذ إنها تستخدم بالتبادل خلال تخطيط برامج التدريب الرياضى وتتفاعل معا خلاله لإنتاج المستوى العالى للفرد الرياضى، ويمكننا تحديد أهمية واستخدامات الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط) فى النقاط التالية:

- يستخدم فى التقليل من الضغط الواقع على اللاعب / اللاعبة نتيجة أداء الأحمال القصوى والأقل من القصوى.
- يستخدم فى المراحل الأولى لتعلم المهارات الحركية وكذلك فى مراجعة بعضها التى تتطلب عبئا بدنيا خفيفا.
- يستخدم فى تمرينات الإحماء والتهدئة خلال وحدة التدريب اليومية.
- يستخدم على نطاق واسع فى فترة الانتقال.
- يستخدم بهدف إضفاء روح المرح والسرور والاستمتاع خلال وحدة التدريب.

● **درجات الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط)**: تقدر درجاته بنسبة مئوية تتراوح ما بين ٥٠ : ٣٥ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى أن يتحمل أداءه.

● **عدد مرات تكرار الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط)**: يتراوح عدد المرات التى يستطيع الفرد الرياضى أن يكررها خلال أدائه للحمل الخفيف (الأقل من المتوسط) ١٦ : ٣٠ مرة.

● **تحديد درجات الحمل المتوسط عمليا**: يستطيع المدرب أن يحدد درجات الحمل الخفيف من خلال عدد مرات تكراره مسترشدًا بالجدول رقم (٤).

● **الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط)**: بما أن هذا الحمل لا يشكل أو يحدث أعباء كبيرة على الأجهزة الحيوية للفرد الرياضى فإن الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء منه تتراوح ما بين ١ ق : ٤٥ ثانية وتزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل.

● **نصائح تراعى عند استخدام الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط)**:

- لا يستخدم بهدف تنمية الصفات البدنية.
- عدم استخدامه لفترة طويلة حتى لا يشعر اللاعبون / اللاعبات بالملل منه.

هـ ـ الراحة الإيجابية:

● **وصفه**. هو أقل درجات الأحمال التى يمكن أن يتعرض لها اللاعب/ اللاعبة».

جدول رقم (٤)

تحديد الدرجات الفرعية للحمل الأقل من المتوسط عمليا من خلال عدد مرات تكراره

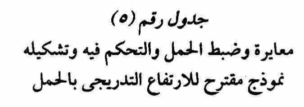
عدد مرات تكرار الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط)	الدرجة الفرعية للحمل الخفيف (الأقل من المتوسط)
تكرار الحمل ٢١ مرة	٥٠ : ٤٨,٥ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى تحمله
تكرار الحمل ٢٢ مرة	٤٨,٥ : ٤٧ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى تحمله
تكرار الحمل ٢٣ مرة	٤٧ : ٤٥,٥ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى تحمله
تكرار الحمل ٢٤ مرة	٤٥,٥ : ٤٤ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى تحمله
تكرار الحمل ٢٥ مرة	٤٤ : ٤٢,٥ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى تحمله
تكرار الحمل ٢٦ مرة	٤٢,٥ : ٤١ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى تحمله
تكرار الحمل ٢٧ مرة	٤١ : ٣٩,٥ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى تحمله
تكرار الحمل ٢٨ مرة	٣٩,٥ : ٣٨ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى تحمله
تكرار الحمل ٢٩ مرة	٣٨ : ٣٦,٥ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى تحمله
تكرار الحمل ٣٠ مرة	٣٦,٥ : ٣٥ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى تحمله

- **تأثيره:** لا تكون هناك أى أعباء تذكر على الأجهزة الوظيفية للاعب / اللاعبة خلال الممارسة الرياضية، بل على العكس فقد أثبتت الدراسات أن التعرض لمثل هذه الدرجة من الحمل تؤدى إلى سرعة استعادة الفرد الرياضى لشفائه من الأحمال السابقة.

خامسا ـ ضبط الحمل والتحكم فيه

- يستطيع المخطط أو المدرب الرياضى تشكيل الحمل والتحكم فيه وضبطه من خلال التغيير بالزيادة والنقصان فى أى مكوناته (الشدة ـ الحجم ـ الكثافة)، والتغيير فى أى مكون من هذه المكونات يؤدى إلى تغيير درجته.
- الجدول رقم (٥) يوضح مقترحا من المؤلف للارتفاع التدريجى بدرجة حمل التدريب بالأثقال من خلال التغيير فى المكونات الثلاثة حيث يقوم الفرد الرياضى بالأداء ضد مقاومة (ثقل بالكيلو).





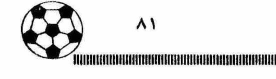
جدول رقم (٥)

معايرة وضبط الحمل والتحكم فيه وتشكيله

نموذج مقترح للارتفاع التدريجى بالحمل

ترتيب الحمل	شدة الحمل ك	حجم الحمل		كثافة الحمل والراحة بين التكرارات / ق
		عدد مرات أداء التمرين	عدد مرات تكرار التمرين	
الأول	٢٠	١٠	٣	٢
الثانى	٢٠	١٠	٤	٢
الثالث	٢٠	١٥	٤	٢
الرابع	٢٠	١٥	١٤	١,٥
الخامس	٢٥	١٥	٣	٢
السادس	٢٥	١٥	٣	١,٥
السابع	٢٥	٢٠	٣	١,٥
الثامن	٢٥	٢٠	٤	٢
التاسع	٢٥	٢٠	٤	١,٥
العاشر	٣٠	١٥	٣	٢
الحادى عشر	٣٠	٢٠	٣	٢
الثانى عشر	٣٠	٢٠	٤	٢
الثالث عشر	٣٠	٢٠	٤	١,٥

- يلاحظ فى الجدول أن الحمل الثانى تزيد درجته عن الحمل الأول، والحمل الثالث تزيد درجته عن الحمل الثانى وهكذا. والاختلاف فى الدرجة سيكون راجعا إما إلى زيادة الشدة أو الحجم أو زيادة الكثافة (نقص فترة الراحة).
- من الأهمية مراعاة تثبيت درجة الحمل.



١ ـ طرق ضبط الحمل والتحكم فيه:

أ ـ باستخدام شدة الحمل:

● التغيير فى سرعة أداء التمرين (مثال: استخدام أقصى سرعة للأداء، أداء بسرعة متوسطة، أداء ببطء).

● التغيير فى المسافة المحددة لأداء التمرين (مثال: استخدام زيادة المسافة، نقصان المسافة).

● التغيير فى درجة المقاومة (مثال: استخدام أقصى مقاومة، مقاومة متوسطة، مقاومة بسيطة).

● التغيير فى الموانع والأدوات.

ب ـ باستخدام حجم الحمل:

● التغيير فى عدد مرات أداء التمرين الواحد أو فى زمن أدائه.

● التغيير فى عدد مرات تكرار أداء التمرين أو فى أزمنة تكراراته

جـ ـ باستخدام كثافة الحمل:

● التغيير فى زمن الراحة بين كل تمرين والتمرين التالى له بدرجة متساوية.

● التغيير فى زمن الراحة بين كل تمرين والتمرين التالى له بدرجة متزايدة.

٢ ـ إرشادات تراعى فى العلاقة بين مكونات حمل التدريب الثلاثة عند ضبطه والتحكم فيه:

● التدرج عند زيادة أى مكون من المكونات الثلاثة بهدف زيادة الحمل.

● أسهل أساليب الارتقاء بالحمل هى التغيير فى مكون واحد فقط وتثبيت المكونات الأخرى.

● يفضل البدء بزيادة مكون حجم الحمل إذا ما رغب المدرب الارتقاء بدرجة الحمل الكلية.

● مراعاة أن تتم الزيادة فى أحد مكونى الشدة والحجم، أما إذا كان عامل الوقت يتطلب الارتقاء السريع بالحمل، فيمكن زيادة الشدة وأحد مكونى الحجم بدرجة مناسبة.

● مراعاة أن ترتبط زيادة الشدة بخفض الكثافة (زيادة الراحة البينية).

● بالنسبة للناشئين ينصح البدء بزيادة الحجم قبل البدء بزيادة مكونى الشدة والكثافة.



سادسا ـ تشكيل حمل التدريب فى الدورات الحملية المختلفة

١ ـ تشكيل حمل التدريب:

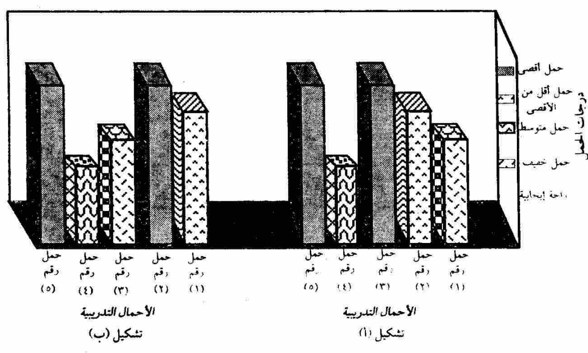
● المقصود بتشكيل حمل التدريب هو «الأسلوب الذى يوزع به عدد من الأحمال التدريبية المتتالية»، أو «العلاقة بين درجات الأحمال التدريبية المتتالية من حيث الارتفاع والانخفاض».

● لو أن هناك أربعة أحمال تدريبية متتالية تقدم للاعب / للاعبة فإن طبيعة تكوين درجاتها سوف تعبر عن تشكيل التدريب.

● لتوضيح مفهوم تشكيل حمل التدريب راجع الشكل رقم (١٢) حيث يحتوى على تشكيلين مختلفين (أ)، (ب) كل منهما خمسة أحمال تدريبية متتالية، وبالرغم من أن كلا من (أ)، (ب) يحتوى على نفس درجات الأحمال إلا أن التشكيلين يختلفان من حيث توزيع ودرجة ارتفاع أو انخفاض الحمل والعلاقة بين كل حمل والآخر داخل التشكيلين.

شكل رقم (١٢)

نموذج لتشكيلين مختلفين يحتويان على نفس درجات الأحمال فى دورة حملية صغيرة تتكون من ٥ وحدات (جرعات)



٢ ـ دورات حمل التدريب(الدورات الحملية):

أ ـ مفهوم دورات حمل التدريب (الدورات الحملية):

يشير مصطلح دورات حمل التدريب إلى «عدد من الأحمال التدريبية المتتالية التى تكون معا وحدة قائمة بذاتها وتحقق أهدافا تدريبية معينة».

ب ـ أنواع دورات حمل التدريب:

● **دورة حمل وحدة التدريب أو الجرعة التدريبية:**

وحدة التدريب أو جرعة التدريب يمكن اعتبارها دورة حملية قائمة بذاتها على أعتبار احتوائها على عدد من الأحمال التدريبية والتى تحقق مجتمعة داخلها هدفا معينا أو عدة أهداف. والأمر راجع إلى الشكل الذى تركب به وحدة التدريب (جرعة التدريب) من حيث كونها ذات اتجاه منفرد أو اتجاه مركب.

● **دورة الحمل الأسبوعية أو الصغرى:**

دورة الحمل الأسبوعية يطلق عليها أيضا دورة الحمل الصغرى، وهى تعتبر دورة حملية قائمة بذاتها على أساس أنها تحقق هدفا أو أهدافا محددة فى أسبوع تدريبى، وهى مركبة من عدد من الوحدات أو الجرعات التدريبية، ولإمكانية تنفيذ جرعتين (وحدتين) أو أكثر فى اليوم الواحد فقد يتراوح عدد جرعات (وحدات التدريب)، فى دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى) ما بين ٣ : ١٣ وحدة (جرعة).

● **دورة الحمل المرحلية أو المتوسطة:**

دورة الحمل المرحلية يطلق عليها أيضا دورة الحمل المتوسطة، وهى تعتبر أيضا دورة حملية قائمة بذاتها، على أساس أنها تحقق هدفا أو أهدافا محددة خلال مرحلة أو عدد من الأسابيع التدريبية، وهى تتركب من عدد من الدورات الحملية الأسبوعية أو الصغرى.

● **دورة الحمل الفترية أو الكبرى:**

دورة الحمل الفترية يطلق عليها أيضا دورة الحمل الكبرى، وهى تعتبر دورة حملية قائمة بذاتها على أساس أنها تحقق هدفا أو أهدافا محددة خلال فترة حملية قائمة بذاتها، وهى تتركب من عدد من الدورات الحملية المرحلية أو المتوسطة.

● **دورة الحمل السنوية:**

وهى دورة حملية تتكون من عدد من الدورات الحملية الفترية أو الكبرى، حيث تتحقق فيها أهداف السنة التدريبية (الموسم التدريبى).





٣ ـ تشكيل دورة الحمل:

● تشكيل دورة الحمل هو «الأسلوب الذى توزع به الأحمال التدريبية خلال دورة حملية معينة» أو «العلاقة بين درجات الأحمال المتتالية من حيث الارتفاع والانخفاض فى غضون دورة حملية معينة».

● راجع الأشكال أرقام (١٣)، (١٤)، (١٥)، (١٦) ولاحظ ارتفاع وانخفاض درجات الأحمال المختلفة والعلاقة بينها فى دورات حمل كل من وحدة التدريب اليومية (الجرعة التدريبية) ودورات الحمل الأسبوعية (الصغرى) ودورة الحمل الفترية (الكبرى).

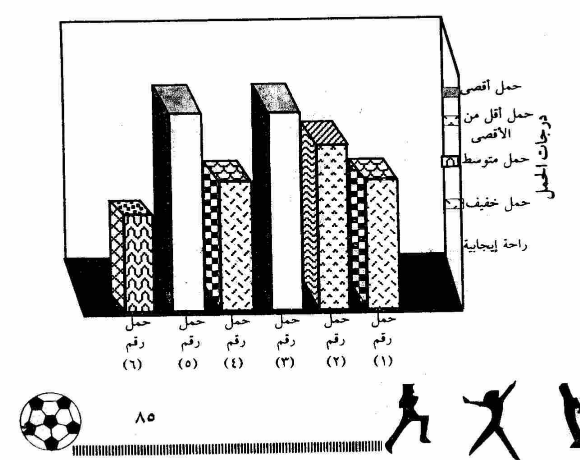
٤ ـ الشكل التموجى لدرجات الحمل:

أ ـ مفهوم الشكل التموجى لدرجات الحمل:

● أثبتت الأبحاث العلمية أن الأسلوب الأمثل لتشكيل درجات الحمل المتتالية خلال أى دورة من الدورات الحملية التدريبية يجب أن يتبع الشكل الموجى (التموجى)، ويعنى ذلك أن درجات أحمال التدريب المتتالية لابد أن ترتفع وتنخفض ولا تسير على وتيرة واحدة.

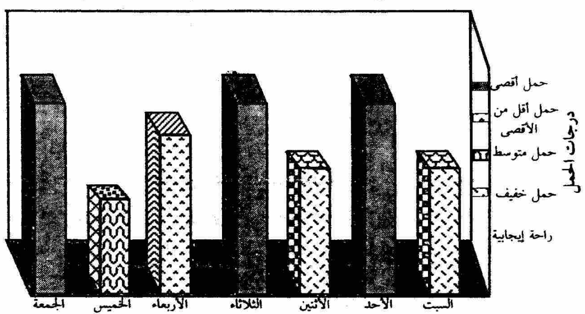
شكل رقم (١٣)

مثال لتشكيل دورة حمل وحدة تدريب (جرعة تدريبية) ويلاحظ فيها ارتفاع وانخفاض درجات الأحمال المختلفة وعلاقاتها معا



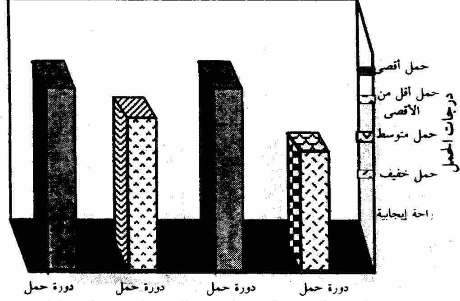
شكل رقم (١٤)

مثال لتشكيل دورة حمل أسبوعية (صغرى) تتكون من عدد من الوحدات (الجرعات) التدريبية ويلاحظ ارتفاع وانحفاض درجات الأحمال المختلفة وعلاقتها معا



شكل رقم (١٥)

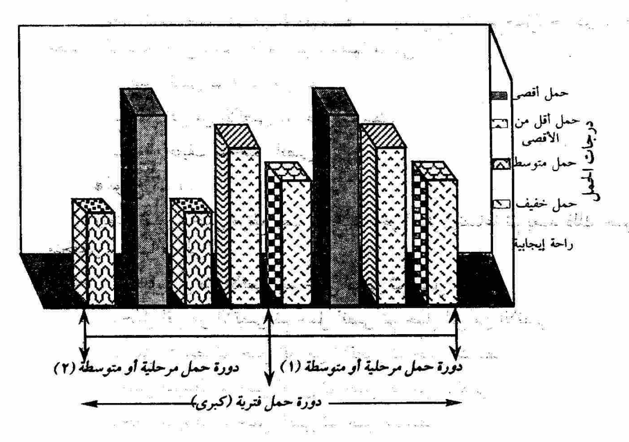
مثال لتشكيل دورة حمل مرحلية (متوسطة) تتكون من دورات حمل أسبوعية (صغرى) يلاحظ ارتفاع وانحفاض درجات الأحمال المختلفة وعلاقتها معا



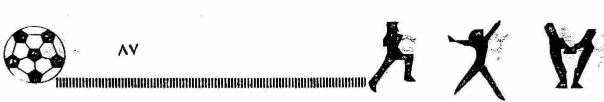


شكل رقم (١٦)

مثال لتشكيل دورة حمل فترية (كبرى) تتكون من دورتين حمليتين مرحليتين (متوسطتين) يلاحظ ارتفاع وانحفاض درجات الأحمال المختلفة وعلاقتها معا



- الفرد الرياضى (اللاعب / اللاعبة) لا يستطيع أن يتدرب بأقصى حمل بصورة متتالية بهدف رفع مستواه، فذلك لايمكّن الجسم من التكيف على الأحمال ويسبب غالبا الحمل الزائد.
- التدريب بدرجة الحمل المتوسط لا يؤدى إلى الارتفاع بمستوى الفرد الرياضى بالصورة المناسبة نظرا لعدم إمكان تأثير هذه الدرجة من الحمل فى حالته والارتقاء بمستواه، وذلك طبقا لمبدأ التحميل الزائد Overload.
- الأسلوب الأمثل لتشكيل دورة الحمل خلال جرعة التدريب (وحدة التدريب) أو دورة الحمل الصغرى (دورة الحمل الأسبوعية) أو دورة الحمل المتوسط (الدورة الحملية)، أو دورة الحمل الكبرى (الفترية)، أو دورة الحمل السنوية هى الطريقة الموجية أو التموجية والتى تتأرجح فيها درجات الحمل ارتفاعا وانخفاضا طبقا لاتجاهات محددة



ب ـ نماذج الأشكال المختلفة لتموجات درجات الأحمال:

فيما يلى عدد من النماذج التى يمكن الاسترشاد بها كنماذج لتموجات الحمل.

● **نموذج ١ : ١:**

ويعنى تقديم حمل ذى درجة معينة للفرد الرياضى ثم تقديم حمل آخر ذى درجة مغايرة كأن يقدم حمل يتسم بالانخفاض، ومنها ما يلى:

- حمل أقصى ثم حمل متوسط.
- حمل أقل من الأقصى ثم حمل متوسط.
- حمل خفيف ثم حمل أقصى.

● **نموذج ٢ : ١:**

ويعنى تقديم حمل مرتفع يعقبه حمل آخر أكثر ارتفاعا ثم بعد ذلك حمل منخفض، ومنها ما يلى:

- حمل أقل من الأقصى ثم حمل أقصى ثم حمل متوسط.
- حمل أقل من الأقصى ثم حمل أقصى ثم حمل أقل من الأقصى.
- حمل متوسط ثم حمل أقل من الأقصى ثم حمل متوسط.
- حمل متوسط ثم حمل أقصى ثم حمل أقل من الأقصى.
- حمل متوسط ثم حمل أقصى ثم حمل متوسط.

● **نموذج ٣ : ١:**

ويعنى تقديم حمل متوسط أو عال ثم يعقبه حمل آخر أعلى منه ثم تقديم حمل ثالث أعلى من الثانى ثم حمل رابع أقل من الحمل الثالث ومنها ما يلى:

- حمل متوسط ثم حمل أقل من الأقصى ثم حمل أقصى ثم حمل أقل من الأقصى.
- حمل خفيف ثم حمل متوسط ثم حمل أقصى ثم حمل متوسط.
- حمل أقل من المتوسط ثم حمل أقل من الأقصى ثم حمل أقصى ثم حمل خفيف(٤٣)،(٨).

وهناك إمكانية لتكرار الأحمال التى تتسم بشدة عالية لمرتين وذلك فى المستويات الرياضية العليا شريطة توافر الظروف المعضدة لذلك مثل وسائل استعادة الشفاء المتطورة ونظم التغذية المقننة وضبط درجات وأهداف الأحمال التدريبية.





٥ ـ العوامل المؤثرة فى توزيع درجات الأحمال خلال الدورات الحملية المختلفة:

● يتساءل المدربون دائما... كيف تخطط درجات الأحمال التدريبية خلال الدورات الحملية المختلفة؟ وكيف يختار فيما بين التشكيلات الموجية ١ : ١، و٢ : ١، و٣ : ١؟

● للإجابة على التساؤل السابق نوضح أن هناك عاملين رئيسيين يؤثران بصورة مباشرة فى توزيع درجات الأحمال داخل الدورات الحملية المختلفة سواء كان ذلك على مستوى دورة الحمل اليومية (جرعة التدريب) أم الأسبوعية (الصغرى)، أم المرحلية (المتوسطة) أم الفترية (الكبرى) أم السنوية... وهذان العاملان هما كما يلى:

أ ـ علاقة درجات الأحمال ببعضها البعض.

ب ـ علاقة درجات الأحمال بأهداف كل منها.

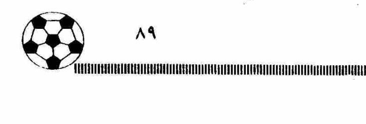
أ ـ علاقة درجات الأحمال ببعضها البعض:

● ترتبط كل درجة من درجات الأحمال المقدمة للفرد الرياضى بشكل مباشر بدرجة الحمل السابق تقديمه، وأيضا بالحمل التالى، فالأحمال القصوى فى الأحوال العادية يفضل أن يتبعها حمل يساعد على تكيف الجسم مع الحمل الأقصى الذى قدم. والأحمال المتوسطة والخفيفة والراحة الإيجابية غالبا ما تتبع بأحمال قصوى أو أقل من القصوى.

ب ـ علاقة درجات الأحمال بأهداف كل منها:

● لكل حمل تدريبى هدف يرجى الوصول إليه، فهناك على سبيل المثال هدف بدنى أو هدف مهارى حركى أو هدف خططى، وهذه الأهداف كى تتحقق لابد أن يقدم الحمل الخاص بكل منها بدرجة مناسبة حتى يمكن أن يتحقق الهدف. ولنضرب أمثلة، فالتحمل اللاهوائى والقوة العضلية القصوى تتم تنميتها من خلال درجة حمل قصوى فى حين أن المهارات الحركية يتم تطويرها من خلال درجات حمل متوسطة، وبعض الخطط نبدأ فى التدريب عليها بدرجة الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط)، وهكذا نجد أن الأهداف تحدد إلى حد بعيد درجة الحمل المفروض أن يتبعها البرنامج التدريبى.

● الشكلان رقما (١٧، ١٨) يوضحان مثالين لعلاقة درجات الأحمال بأهداف كل منها، ففى الشكل رقم (١٧) كان الهدف الرئيسى من دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى) هو تطوير القوة العضلية وقد تطلب تطويرها استخدام حمل ذى



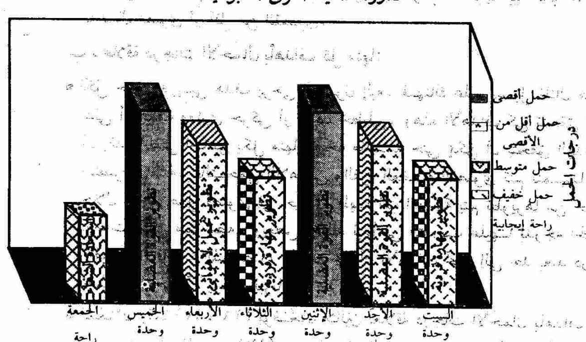
درجة قصوى وأقل من القصوى الأمر الذى أدى إلى أن يستخدم المدرب حملا متوسطا قبلهما وقد استغلها فى تطوير المهارة الحركية. ويلاحظ فى تشكيل درجات حمل الدورة الأسبوعية (الصغرى) أنها استخدمت كافة درجات الأحمال تقريبا. ثم بعد ذلك جاء حمل الراحة الإيجابية فى الوحدة السابقة بهدف استعادة الشفاء لتنخفض درجة الحمل بعد ارتفاع إلى الأقصى فى الوحدة (الجرعة) الأسبق [(٨)،(١٣)].

● الشكل رقم (١٥) يوضح مثالا آخر لعلاقة درجات الأحمال بأهدافها خلال دورة الحمل الصغري (الأسبوعية). ويلاحظ أن الهدف الرئيسى هو تنمية التحمل اللاهوائي، لذا فقد قام المخطط أو المدرب بتخصيص ثلاث وحدات تدريبية ذات أحمال قصوى لتطويره. وقد روعي ألا توضع الوحدات التى تهدف إلى ذلك فى وحدتين متتاليتين بل وضعها بعيداً عن بعضها البعض، كما روعى التنويع فى ارتفاع وانخفاض درجات الحمل (تموج الحمل) بوضع حمل أقل قبل الحمل الأقصى وبعده، وقد أدى ذلك إلى تحقيق الأهداف الفرعية الأخرى بجانب الهدف الرئيسى، فوضع بعد الوحدة الأولى ذات الدرجة القصوى المهارة الحركية التى يمكن أن تنمى من خلال درجة حمل متوسطة.

شكل رقم (١٧)

علاقة درجات الأحمال بأهداف كل منها نموذج (أ)

لدورة حملية صغرى (أسبوعية)

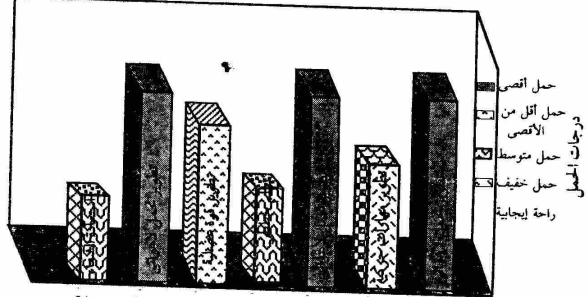




شكل رقم (١٨)

علاقة درجات الأحمال بأهداف كل منها نموذج (ب)

لدورة حملية صغرى (أسبوعية)



وقد جاء موقعها مناسبا إذ ستكون قبل الوحدة الثالثة ذات الحمل الأقصى. وبعد الحمل الأقصى فى الوحدة الثالثة وضع التعلم الخططى وهو هدف رئيسى فى الوحدة (الجرعة) الرابعة وهو سينفذ من خلال حمل خفيف، وقد جاء هذا الموقع مناسبا لها إذ سيكون هدف الوحدة الخامسة تنمية القوة العضلية (حمل أقل من الأقصى). والوحدة السادسة (حمل أقصى).

سابعا ـ تقويم الحمل

تعتبر عملية تقويم الحمل أو تحديد درجته أمرًا هامًّا فى تخطيط التدريب وتنفيذه، ويمكن للمدرب (المخطط) القيام بها خلال تقديم الحمل للفرد الرياضى؛ وذلك من خلال طريقتين أساسيتين هما الأسلوب الموضوعى والأسلوب التقديرى كما يلى:

١ ـ الأسلوب الموضوعى:

● نعنى بالأسلوب الموضوعى قياس درجة الحمل باستخدام الأجهزة العلمية.

● الأسلوب الموضوعى هو الأكثر دقة إذ يتم من خلال الفحوصات والتحليلات المعملية والميدانية المختلفة.



● ما زال هناك صعوبة فى استخدام القياسات والتحليلات المعملية بمدى واسع فى أنواع الرياضات المختلفة، وبالرغم من توافر بعض أجهزة القياس عن بعد أثناء الأداء فى الملعب.

● من الأهمية العمل علـى استخدام البدائل المتاحة التى يمكـن من خلالها تقدير درجة حمل الأداء بدرجات كبيرة من الصدق حتى يمكن الاستفادة بها تطبيقيا.

٢ ـ الأسلوب التقديرى:

● هناك صورتان لاستخدام الأسلوب التقديرى لتقويم الحمل كما يلى:

أ ـ تقدير درجة الحمل المقترح قبل تنفيذه:

● هى الصورة الأكـثر شيوعـا فى تخطيط برامج التدريب، ويساعد فـى إخراجه بصورة جيدة ما يلى:

ـ خبرة المدرب.

ـ دراسة قدرات اللاعبين / اللاعبات وتحليلها.

ـ الاستعانة بسجلات التدريب التراكمية.

ـ مقارنة الأحمال المقترحة مع شبيهتها فى المراجع والبرامج العلمية المشابهة.

ب ـ تقدير درجة الحمل خلال وبعد تقديمه للاعب / اللاعبة:

● يستخدم لذلك الملاحظة الموضوعية من جانب المدرب وتقرير اللاعب / اللاعبة لتأثير الحمل عليه / عليها.

● الملاحظة الموضوعية من جانب المدرب لتقدير درجة الحمل.

ـ راجع الجـدول رقم (٦) الذى يتضـمن المؤشرات الفـسيـولوچية والنـفسـية والحركية التى تظهر على اللاعب / اللاعـبة والتى يمكن أن تسهم فى تقدير درجة حمل التدريب.

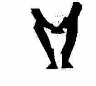
ـ يمكن أن يسـتخدم المدرب استمـارة ملاحظة موضوعـية لتسجـيل درجات هذه المؤشرات والتى تعكس بصورة مباشرة درجة الحمل.

ـ حققت المؤشرات بالجدول درجات عالية من الصـدق خلال استخدامها من قِبَل المؤلف فى الدراسات العلمية والتطبيقات العملية.

● تقرير الفرد الرياضى كمؤشر لدرجة الحمل:

ـ تقرير اللاعبين / اللاعبـات لأحاسيسهم وشعورهم خلال وبعـد تنفيذ حمل التدريب أمـر يمكن أن يقدم للمـدرب مؤشرات هامـة تترجم وتسـتخدم فى تقدير درجة الحمل.





جدول رقم (٦)

المؤشرات الفسيولوچية والنفسية والحركية التى تظهر على الفرد الرياضى والتى يمكن أن تَسهم فى تقدير درجة (مقدار) حمل التدريب الرياضى خلال وبعد الأداء

	المؤشرات خلال وبعد الحمل / درجة (مقدار) الحمل	الحمل الأقصى	الحمل الأقل من الأقصى	الحمل المتوسط	الحمل الخفيف	الراحة الإيجابية
المؤشرات الفسيولوچية	لون البشرة (الجلد)	احمرار شديد جدا	احمرار شديد	احمرار متوسط	احمرار خفيف	لا احمرار
	التنفس	تكرار سـريع جـدا لمرات التنفس	تكرار سريع لمرات التنفس	تكرار متـوسـط السرعة والعمق	التكرار أكثر متلاحق	أعلى قليـلا من المعـدل الطبيعى
	عدد ضربات القلب فى الدقيقة	أعلى من ١٨٠ ضربة	١٨٠ : ١٦٠ ضربة	١٦٠ : ١٤٠ ضربة	١٤٠ : ١٢٠ ضربة	أقل من ١٢٠ ضربة
المؤشرات النفسية	تعبيرات الوجه	تنم عن الإرهاق الشديد جدا	تنم عن الإرهاق	تنم عن التعب	تعبيرات طبيعية	تعبيرات طبيعية
	القابلية للاستثارة	شدة القابلية للاستثارة	القابلية للاستثارة	قابلية جزئية للاستثارة	استثارة طبيعية	استثارة طبيعية
	الإشارات والإيماءات والألفاظ التلقائية	عفوية قد تكون لا شعورية	قد تصدر عفوية	شعورية	شعورية	شعورية
	التركيز العام	درجة عالية جـدا من التركيز قد ينقـصها الدقـة وتنخفض بعد الأداء	درجة تركيز عالية تستمر بعد الأداء	درجـة تركيـز عـالية تتـسم بالدقة	درجة تركيز طبيعية	درجة تركيز طبيعية
الأداء الحركى بشكل عام		كـثـرة الأخطاء وضـعـف التوافق	ارتفـاع عـدد الأخـطاء عن المعدل	معدل أداء حركى طبيعى	معدل أداء حركى واثق يتسم بالإتقان	مـعـدل أداء حـركى واثق يتسم بالإتقان

- يتضمن تقرير اللاعبين / اللاعبات عددًا من الأسئلة التى يجب وضعها بحيث تكون الإجابة عليها محددة ومختصرة ولا تتطلب التفكير العميق.
- استخدام تقرير الفرد الرياضى يشوبه بعض العيوب منها على سبيل المثال ظهور بعض الانفعالات الإيجابية السارة المرتبطة بارتفاع درجة التشويق والحماس والاستثارة المرتبطة بنوع من أنواع الأداء البدنى، الأمر الذى قد يؤدى إلى إخفاء الإحساس بالتعب والإرهاق. وعلى العكس يمكن حدوث ظاهرة «التعب الزائف» وهو عبارة عن شعور اللاعب / اللاعبة بالتعب قبل حدوثه كنتيجة لأداء بدنى معين لا يفضله اللاعب / اللاعبة أو لا يتميز بالتشويق أو كنتيجة لتكرار الأداء على وتيرة واحدة لمرات متعددة[٨].
- من عيوب الملاحظة الموضوعية أيضًا عدم رغبة اللاعب / اللاعبة إظهار الإحساس بالتعب أمام المدرب والزملاء مما يجعلهم لا يقررون الحقيقة الكاملة عند سؤالهم، لذا وجب أن يكون المدرب حذرًا خلال استخدامه لتقرير الفرد الرياضى خلال وبعد الأداء وخاصة الناشئين.
- قد يستخدم تقرير الفرد الرياضى بعد انتهاء الحمل بفترة تمتد إلى يوم أو أكثر، فعلى سبيل المثال قد يسأل المدرب الفرد الرياضى عددًا من الأسئلة التى تتطلب أن تكون مكتوبة وتدور حول تقديره لدرجة حمل التدريب لأسبوع أو عدد من الأسابيع.
- نقترح عددًا من النقاط للاسترشاد بها والتى يمكن استخدامها فى صورة أسئلة تقدم للرياضى، منها الشعور العام، عدد ساعات النوم وكفايته، الظواهر غير الطبيعية خلال ممارسة الأنشطة اليومية، التشنجات العضلية، مقدار التعب، الشهية للطعام، تركيز الانتباه.

ثامنا ـ الحمل الزائد

١ ـ مفهوم الحمل الزائد:

- يعرف الحمل الزائد بأنه «حالة هبوط فى مستوى اللاعب / اللاعبة مصحوبة بعدد من الأعراض النفسية والفسيولوجية ناتجة عن سوء تخطيط البرنامج التدريبى».
- كما يعرف بأنه «زيادة مكونات حمل التدريب بسرعة دون مراعاة لمبدأ الزيادة المناسبة لقدرات اللاعب / اللاعبة».




- معدل قدرات التكيف للتدريب محدودة ولا يمكن تخطى حدود سعتها لدى اللاعبين / اللاعبات ولكل منهم استجابة مختلفة لشدة الحمل الواحد، لذا فالفروق الفردية أمر مهم يجب أن يوضع فى الاعتبار عند تخطيط برامج التدريب لكل منهم.

٢ ـ تأثير الحمل الزائد على اللاعبين / اللاعبات:

- تؤدى ظاهرة الحمل الزائد إلى تعويق وتقليل فاعلية برنامج التدريب وتذبذب مستوى اللاعبين / اللاعبات نظرًا لما تسببه من هبوط فى المستوى وما يتطلبه ذلك من تعديل فى البرنامج بطريقة تضمن التغلب عليها.
- يتأثر الجهاز العصبى تأثرا سلبيا بظاهرة الحمل الزائد مثله مثل باقى الأجهزة الحيوية الأخرى مما يكون له بالتالى مردود سلبى على القدرة الحركية للفرد الرياضى.
- يحدث الحمل الزائد فى نهاية فترة المنافسات أكثر من أى فترة تدريبية أخرى خلال الموسم الرياضى خاصة، حيث يتعرض اللاعبون / اللاعبات خلال هذه الفترة لأعباء نفسية وبدنية متزايدة نتيجة المنافسات.
- تزداد نسبة احتمال الإصابة لدى اللاعبين / اللاعبات المصابين بالحمل الزائد أعلى من غيرهم[٣].

٣ ـ أسباب الحمل الزائد:

أ ـ أسباب تتعلق بأخطاء فى تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبى:

- تكرار الارتفاع بحمل التدريب إلى الحد الأقصى لعدد من المرات لا يتناسب مع قدرات اللاعبين / اللاعبات.
- الارتفاع المفاجئ بشدة حمل التدريب بعد فترة راحة طويلة دون وضع مكونات الحمل فى الاعتبار.
- سوء تشكيل درجات حمل التدريب من خلال مكوناته (الشدة والحجم والكثافة).
- محاولة استغلال فترات الراحة فى الارتفاع بمستوى اللاعبين / اللاعبات من خلال أحمال عالية.
- زيادة حمل التدريب بدرجة ملحوظة، مما يؤدى إلى زيادة زمن وحدة (جرعة) التدريب، وبالتالى يزداد الزمن الكلى لدورة الحمل الصغرى (الأسبوعية).

● المشاركة فى المنافسات بصورة مكثفة فى فترات زمنية قصيرة، حيث تتطلب المنافسة من اللاعب / اللاعبة بذل أقصى جهد بدنى وعصبى.

● عدم مراعاة الاستخدام الأمثل لطرق التحكم فى درجات حمل التدريب بما يتمشى مع طرق التدريب المستخدمة.

● مطالبة اللاعب / اللاعبة ببذل أقصى جهد بصورة مغالى فيها خلال تنفيذ الأحمال القصوى.

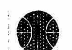
ب ـ أسباب تتعلق بحياة اللاعب / اللاعبة خارج البيئة التدريبية:

● تخطيط التدريب يبنى على مسلمات منها أن حياة الفرد الرياضى تسير بطريقة منتظمة، بل وتفترض أن البيئة المحيطة به (البيئة المجتمعية) تسهم بصورة إيجابية على التقليل من العبء العصبى الواقع على كاهله، وبالتالى فهى مؤشرات هامة تحدد نجاح البرنامج التدريبى.

● إذا ما اضطرب أسلوب حياة الفرد الرياضى ولم تتشكل ظروف البيئة المجتمعية من حوله بحيث تسهم فى توفير الظروف المناسبة لاستيعابه للأحمال التدريبية فإن ذلك سوف يؤدى إلى ظهور حالة التدريب الزائد.

● فيما يلى الأسباب التى تتعلق بحياة الفرد الرياضى خارج البيئة والبرنامج التدريبى والتى يمكن أن تسهم فى ظهور حالة التدريب الزائد:

- النوم غير الكافى.
- الحياة اليومية غير المنتظمة.
- التدخين.
- تعاطى المنشطات.
- تعاطى المشروبات الكحولية.
- تعاطى المهدئات بصورة مبالغ فيها.
- العلاقة الأسرية السيئة.
- الحياة الجنسية غير المنتظمة.
- بذل جهود إضافية خلال الحياة اليومية.
- السكن غير الصحى (الضوضاء ـ سوء التهوية ـ العدد الزائد... إلخ).
- التعرض للإصابة بالأمراض.
- الوجود فى بيئة مشحونة بالمنازعات.
- التعرض للكوارث المفاجئة.
- عدم وضوح المستقبل المهنى.



٤ ـ أعراض الحمل الزائد:

أعراض الحمل الزائد يقصد بها «التغيرات التى تطرأ على الحالة الطبيعية المعتادة للاعب / اللاعبة نتيجة إصابته / إصابتها بالحمل الزائد». وأعراض الحمل الزائد يمكن تقسيمها إلى أعراض رئيسية كما يلى:

أ ـ الأعراض النفسية للحمل الزائد:

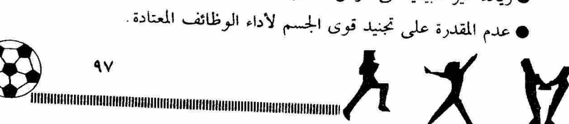
● ارتفاع ملحوظ فى درجة توتر اللاعب / اللاعبة وعدم الاستقرار وسهولة الاستثارة.
● انخفاض ملحوظ فى الروح المعنوية.
● إبداء الرغبة فى عدم تقبل النقد من المدرب أو الزملاء وارتفاع درجة الحساسية تجاهه.
● انخفاض درجة الرابطة بين المدرب واللاعب / اللاعبة المصابة.
● انخفاض مستوى الدافعية.
● النظر إلى بعض القرارات (التحكيم / الإدارة) على أنها متحدية.
● زيادة درجة إبداء الضجر والاستياء.
● سرعة الاستسلام وانخفاض درجة الكفاح وقوة الإرادة فى الأداء.
● توهم بعض الأمراض.
● الرغبة فى عدم الارتباط الدقيق بالمواعيد.

ب ـ الأعراض البدنية للحمل الزائد:

● هبوط مستوى التحمل بأنواعه.
● هبوط فى مستوى السرعة بأنواعها.
● هبوط فى مستوى القوة العضلية بأنواعها.

جـ ـ الأعراض الفسيولوجية للحمل الزائد:

● انخفاض درجة الشهية للطعام.
● ارتباك مواعيد الاستيقاظ والنوم.
● هزال عام وإحساس بالضعف.
● زيادة غير طبيعية فى الزمن اللازم لاستعادة النبض لمعدله الطبيعى.
● عدم المقدرة على تجنيد قوى الجسم لأداء الوظائف المعتادة.



- انخفاض فى كفاءة التنفس.
- الشعور ببرودة الجو بدرجة مبالغ فيها.

د ـ الأعراض المهارية للحمل الزائد:

- ظهور أخطاء متكررة متنوعة غير متوقعة فى الأداء المهارى.
- إبداء درجات من الصعوبة فى محاولة إصلاح أخطاء الأداء المهارى.
- أداء مهارى أبطأ من المعتاد.
- ظهور إضافات حركية غير مطلوبة فى الأداء تسهم فى هبوط كفاءته العامة.
- انخفاض فى درجة انسيابية الأداء.
- إبداء مقاومة وعزوف غير معهودين عند طلب المدرب تكرار الأداء.
- انخفاض درجة تركيز الانتباه خلال تنفيذ الأداء المهارى.

هـ ـ الأعراض الخططية للحمل الزائد:

- ضعف فى مقدرة اللاعب / اللاعبة على إدراك العلاقات بين المتغيرات المختلفة المتاحة له خلال تنفيذ الواجب الخططى المحدد.
- سوء الاختيار بين البدائل المتاحة خلال تنفيذ الواجب الخططى.
- خلل فى الالتزام بتطبيق بعض الإرشادات الخططية المتفق عليها سلفا مع المدرب والزملاء.
- عدم استخدام المعارف والمعلومات المكتسبة بصورة مثلى فى الأداء الخططى.
- ضعف فى استغلال القدرات الخططية التى يتميز بها الفرد الرياضى[٣،٨].

٥ ـ خصائص أعراض الحمل الزائد:

لأعراض الحمل الزائد عدد من الخصائص يمكن تحديدها فيما يلى:

- **التسلسل فى الظهور**: حيث تظهر الأعراض البدنية قبل أى عرض آخر ثم يلى ذلك الأعراض النفسية فالأعراض المهارية فالخططية.
- **التدرج فى ظهور حدة العرض**: حيث تظهر الأعراض بصورة متدرجة ولا تظهر بصورة مفاجئة.
- **الكمون**: بعض الأعراض قد تكون غير ظاهرة، ولا تبدو واضحة إلا حينما تستثار مثل الأعراض النفسية والخططية على سبيل المثال.








٦ ـ دور المدرب فى التعامل مع ظاهرة الحمل الزائد:



يتلخص دور المدرب فى التعامل مع ظاهرة الحمل الزائد فى واجبين هما:

أ ـ التعرف على الحمل الزائد.

ب ـ علاج الحمل الزائد.

أ ـ التعرف على الحمل الزائد:

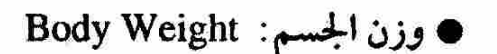
ننصح المدرب بعدد من النقاط التى يمكن أن تسهم فى تعرفه على الحمل الزائد:

- معايشة المدرب لحياة الفرد الرياضى بشكل عام مما يمكن من التعرف على أى تغييرات تطرأ عليه.
- التقويم الذاتى من جانب المدرب لبرنامجه التدريبى ومدى مطابقته للأسس والمبادئ العلمية.
- التتبع الدقيق لتأثير البرنامج التدريبى على الفرد الرياضى.
- دراسة أى شكوى تبدر من الفرد الرياضى وإيلاؤها الاهتمام الكافى، إذ إن البعض يفسر البوادر الأولى لأعراض الحمل الزائد على أنها محاولات منه للهروب من التدريب.
- الاستعانة بسجلات التدريب بصورة مستمرة.
- تعويد الفرد الرياضى على الإفضاء للمدرب بكل ما يشعر به خلال التدريب والمنافسة بصورة واقعية وحقيقية وغير مغالى فيها، مع عدم إخفاء أى شعور غريب.
- تعويد اللاعبين / اللاعبات على إجراء بعض القياسات ذاتيا مثل عدد ضربات القلب وغيرها.

ب ـ تعلم اللاعبين / اللاعبات رصد حمل التدريب:

على المدرب أن يعلم اللاعبين / اللاعبات رصد حمل التدريب وذلك كما يلى:

- **ملاحظة معدل ضربات القلب**: Heart Rate
  - إذا ما كان فوق معدل نبض اللاعب / اللاعبة فإن هناك شكا فى وجود حمل زائد. ويمكن قياس النبض من جانب المعصم أو جانب الرقبة.
- **ملاحظة حرارة الجسم**: Body Temperature
  - إذا ما كانت درجة الحرارة عالية فيجب أن يتوقف اللاعب / اللاعبة عند التدريب.



● وزن الجسم: Body Weight

ـ على اللاعبين وزن أنفسهم بانتظام (بعد استخدام دورة المياه وقبل الأكل).

ـ فقد الوزن يمكن أن يشير إلى المرض.

جـ ـ علاج الحمل الزائد:

على المدرب الوقوف بجانب اللاعب / اللاعبة إذا ما تعرض للحمل الزائد، وفيما يلى بعض النقاط التى يمكن أن تسهم بصورة فعالة فى علاجه:

● عدم الإبطاء بل الإسراع فى بدء العلاج.

● المبادرة بتعديل البرنامج التدريبى وإعادة تخطيطه على أساس خفض درجة الحمل، وينصح بعدم توقف التدريب كليا.

● استحداث أو زيادة الراحة وخاصة الإيجابية منها، والتنويع فى أساليب استخدام المشوق منها.

● استخدام أساليب العلاج الطبيعى التى ترمى إلى الإسراع فى استعادة الشفاء مثل بعض أنواع الأشعة فوق البنفسجية والتدليك والسونا والتدليك المائى والمغطس.

● توقف اللاعب / اللاعبة عن المسابقات والمباريات واختبارات التقويم مؤقتا.

● تخفيف المحاضرات النظرية واللقاءات الفنية حيث يتطلب ذلك درجة عالية من التركيز الذهنى.

● العمل على تضمين برنامج التدريب أنشطة رياضية تتسم بالتنوع.

● تضمين البرنامج التدريبى إعدادًا نفسيا يهدف لرفع الروح المعنوية والثقة بالنفس ومقاومة حالة الحمل الزائد.





الفصل الرابع

الإعداد المهارى

مفهوم ومراحل الإعداد المهارى

المرحلة الأولى فى الإعداد المهارى:

مرحلة تعلم المهارات الحركية

أولا ـ مفهوما المهارة والمهارة الرياضية.

ثانيا ـ مفهوما التعلم والتعلم الحركى.

ثالثا ـ هدف تعلم المهارات الحركية.

رابعا ـ ميكانيزم التعلم الحركى.

خامسا ـ مراحل التعلم الحركى.

سادسا ـ الخطوات الأربع الرئيسية لتعلم المهارات الحركية الرياضية.

المرحلة الثانية فى الإعداد المهارى:

مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهارى للوصول للآلية

أولا ـ مفهوم تطوير كفاءة الأداء المهارى للوصول للآلية.

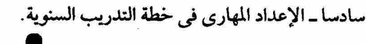
ثانيا ـ أهداف تطوير كفاءة الأداء المهارى.

ثالثا ـ العوامل المؤثرة فى تطوير الأداء المهارى ووصوله للآلية.

رابعا ـ طرق تطوير كفاءة الأداء المهارى للوصول للآلية.

خامسا ـ نتائج الوصول لآلية الأداء المهارى.

سادسا ـ الإعداد المهارى فى خطة التدريب السنوية.







مفهوم ومراحل الإعداد المهارى

١ ـ مفهوم الإعداد المهارى:

● الإعداد المهارى يعنى «كافة العمليات التى تبدأ بتعلم اللاعبين / اللاعبات أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدى بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد فى الجهد».

٢ ـ مراحل الإعداد المهارى:

● من المفهوم السابق يتضح أن الإعداد المهارى لا يعنى فقط تعلم المهارات الحركية، وإنما تعلم المهارات الحركية هى المرحلة الأولى من الإعداد المهارى، إذ لا يكفى هذا التعلم لخوض المنافسات بشروط الأداء الواضحة فى التعريف، بل يتطلب الأمر بعد التعلم عمليات تنمية وتطوير رفيعة المستوى، لهذا يتضمن هذا الفصل شقين أساسيين أولهما تعلم المهارات الحركية وثانيهما تطوير وتنمية الأداء المهارى.

● المرحلة الأولى للإعداد المهارى وهى التعلم الحركى للمهارات يتم التركيز عليها فى مرحلة الناشئين.

● المرحلة الثانية وهى مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهارى للوصول إلى أعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد فى الجهد، فيتم التركيز عليها فى المراحل الأعلى حتى الوصول للمستويات الرياضية العليا وتتأسس على المرحلة الأولى.

● المرحلة الثالثة تستمر مع اللاعب / اللاعبة حتى اعتزاله التنافس وتشغل كافة أزمنة الإعداد المهارى فى خطط التدريب بعد أن يكون تعلم الأداء الحركى للمهارات.





المرحلة الأولى فى الإعداد المهارى

مرحلة تعلم المهارات الحركية

أولا ـ مفهوما المهارة والمهارة الرياضية

١ ـ مفهوم المهارة بشكل عام:

- المهارة Skill تدل على «مدى كفاءة الأفراد فى أداء واجب حركى معين».
- وتعنى المهارة أيضا «مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركى بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة فى أقل زمن ممكن».

٢ ـ مفهوم المهارة الرياضية:

- المهارة الرياضية تعنى «ذلك الأداء الحركى الضرورى الذى يهدف إلى تحقيق غرض معين فى الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس».
- المهارة الرياضية هى عصب الأداء وجوهره فى أى رياضة وإنجازها يعتمد على الإعداد البدنى ويبنى عليها الإعداد الخططى والنفسى والذهنى.

ثانيا ـ مفهوما التعلم والتعلم الحركى

١ ـ مفهوم التعلم:

- يعنى التعلم «التحسن الثابت فى الأداء الناتج عن التدريب أو الممارسة العملية».
- التعلم لا يمكن ملاحظته مباشرة لأنه تغيرات داخلية، وهو مجموعة متداخلة من التغيرات فى الأداء تحدث على مر الوقت، حتى أنه بعد تعلم اللاعب / اللاعبة مهارة معينة يكون من الصعب تحديد أو معرفة ما إذا كان قد تعلم المهارة فعلا أم لا. إذ إن الأداء الجيد فى بعض الأحيان قد يعزى للحظ مثلا، أو قد يكون الأداء السيئ مرجعه لعدم التركيز.

٢ ـ مفهوم التعلم الحركى:

- التعلم الحركى يعنى «مجموعة العمليات التى تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتى تؤدى إلى تغير ثابت فى قدرة أو مهارة الأداء».






- ويعنى التعلم الحركى أيضا «عملية التغير فى السلوك الحركى للفرد والتى تنتج أساسا من خلال التدريب أو الممارسة، ولا تكون نتيجة للنضج أو التعب أو تعاطى المنشطات وغير ذلك من العوامل التى تؤثر وقتيا على السلوك الحركى».
- التعلم الحركى ما هو إلا إجادة للمهارة الحركية الحسية ناتج عن قيام المتعلم / المتعلمة بجهد، مما يؤدى إلى تغير سلوكه الحركى إلى الأفضل.
- «التعلم» و«النضج» أمران مهمان لتعلم المهارت الحركية الجديدة، وبالرغم من وجود هذا الارتباط بينهما إلا أن هناك أوجه اختلاف يجب توضيحها فيما يلى:

ـ التعلم عملية إرادية لابد أن يقوم خلالها الفرد المتعلم بنشاط معين، ونتيجة هذا النشاط تحدث عملية التعلم، فى حين أن النضج عملية لا إرادية تحدث تلقائيا دون تدخل الفرد فيها.

ـ التعلم يؤدى إلى حدوث استجابات جديدة لدى الفرد المتعلم لا تحدث لدى الفرد غير المتعلم، فى حين أن النضج يؤدى إلى ظهور أنواع عامة من السلوك تظهر لدى جميع الأسوياء فى نفس العمر حتى ولو وجد اختلاف فى العوامل المؤثرة.

ـ التعلم الحركى يعزى إلى العوامل الخارجية التى تؤثر فى سلوك الفرد (العملية التعليمية) فى حين أن النضج يعزى إلى العوامل الداخلية التى تحدث فى جسم الإنسان مثل الفسيولوجيا والتشريح.

ثالثا ـ هدف تعلم المهارات الحركية

يتجسد هدف تعلم المهارات الحركية فيما يلى:

«الوصول لدرجة ثبات أداء المهارات الحركية»

رابعا ـ ميكانيزم التعلم الحركى

١ ـ دور الصور الذهنية فى التعلم الحركى:

- من المفيد أن يعرف المدرب ما يحدث فى مخ اللاعب / اللاعبة عند تعلمهم مهارة حركية رياضية.
- إذا ما كانت المهارة سهلة فإنه يتعلم المهارة من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التى تنطبع فى ذهنه من خلال تكرار أدائها.



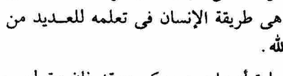
● إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل الضربة الساحقة فى الكرة الطائرة والتنس والريشة الطائرة والتصويب فى كرة السلة والكرة الطائرة فإنه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صور تنطبع فى المخ.

● الصور الذهنية المنطبعة فى المخ سيفيد بها اللاعب / اللاعبة فى الحالة التى تنطبق عليها فقط، ولكى يستفيد من هذه الصور فى أدائه للمهارة خلال المنافسة، لابد أن تكون هناك صور ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألوف ليتم التوفيق بينها لاختيار الصور المناسبة للموقف.... وحتى إذا ما تم ذلك فإنه يكون من الصعب الاختيار السريع فيما بينها والذى يتوافق فى سرعته مع المواقف المتلاحقة المتغيرة والسريعة خلال المنافسة.

٢ ـ تلخيص المعلومات الحركية والبرنامج الحركى:

● يتعلم الرياضيون المهارات الحركية المعقدة من خلال تلخيصها فى مفاتيح معلوماتية واستنباط قواعد لكيفية تنفيذها مستقبلا، ويعتبر هذا التفسير هو التفسير الأكثر احتمالا والذى يتناسب مع المدى الكبير الواسع للمهارات الرياضية المعقدة الموجود فى كل رياضة.

● إن عمليات تلخيص المعلومات من المهارات والحركات الخاصة وإقامة قواعد للاسترشاد بها مستقبلا هى طريقة الإنسان فى تعلمه للعديد من الأشياء فى الحياة، والتى اختصه بها الله.



● عند أداء الرياضيين لأى مهارة أو واجب حركى معقد فإن عقولهم سوف تعمل على تلخيص ٤ أنواع من المعلومات الخاصة بالحركة وهى كما يلى:

ـ متطلبات بدء الحركة أو الأداء من قوة الحركة وسرعتها واتجاهها.

ـ النتائج التى يمكن إدراكها بالحواس خلال وبعد الأداء الحركى.

ـ الظروف البيئية المحيطة ووضع البدء.

ـ مقارنة بين النتاج الحقيقى للأداء مع النتاج المطلوب المبنى على التغذية الراجعة المتاحة FeedBack.

● خلال استمرار تدريب اللاعب/اللاعبة على المهارات الحركية واستخدام التغذية الراجعة لضبطها فإن الأجزاء الصغيرة للمعلومات الملخصة تتكامل معا وتكون قالبا بالقواعد العامة يسمى بالبرنامج الحركى للمهارة Motor Programe.

● البرنامج الحركى هو «مجموعة معقدة من القواعد التى إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها تسمح للاعب / اللاعبة بإنتاج الحركة» وبمجرد أن تبدأ الحركة فإن النموذج الأساسى للحركة ينفذ حتى ولو اختيرت حركة خاطئة فإنها تنفذ.





ويلاحظ أنه يمكن إدخال بعض أنواع الضبط الحركى القليل على الأداء ولكن نموذج الحركة ذاته ككل لا يمكن تغييره. فعلى سبيل المثال إذا ما حاول اللاعب تنفيذ الضربة الساحقة فى الكرة الطائرة، فإنه بمجرد بدء مرجحة الذراع فإن الحركة الأساسية سوف تستكمل حتى ولو كان هو قد شاهد خلال آخر أداء له الكرة تخرج خارج حدود الملعب من ضربته المماثلة.

● لقد كان الاعتقاد سابقا أنه بمجرد بدء البرنامج الحركى فإن ضبط الحركة من خلال مراكز الإحساس التى تقدم التغذية الراجعة يكون مستحيلا، لكن الآن ومن خلال العديد من الدراسات العلمية فقد ثبت إمكانية حدوث استجابات صغيرة للتصحيح، وهذا يفسر إمكانية ضبط مرجحة الذراع خلال المحاولة الثانية إذا ما رأى اللاعب الكرة تخرج خارج حدود الملعب فى المحاولة الأولى.

● البرنامج الحركى هو «مجرد مخطط عام للحركة يمكن اللاعب / اللاعبة من عمل حركة صحيحة». فضربة الكرة مثلا لها مخطط عام يسمى البرنامج الحركى، ومما لا شك فيه أن الضربة تؤدى بمواصفات متنوعة تنتج أنواعا من الضربات تندرج تحت نوع الضرب الرئيسى، ولكى يؤدى اللاعب / اللاعبة نوعا من أنواع الضربات فإن من الواجب عليه تحديد السرعة ومكان ضرب الكرة وسمات أخرى لحركة الذراع، وهكذا.

● إن تطور البرنامج الحركى يتأثر بعدد من المؤثرات منها خصائص اللاعبين واللاعبات فى كل من النضج والخبرة والقدرات الحركية والإدراكية والذكاء والانتباه والدوافع... إلخ. هذا بالإضافة للتطبيق الصحيح من جانب المدرب للعملية التعليمية وتنظيم وحدة (جرعة) التدريب اليومية واختياره للتمرينات وتقديمه للتغذية الراجعة.

● تلعب التغذية الراجعة الذاتية من جانب اللاعب / اللاعبة الناتجة من مراكز الإحساس بأجسامهم دورا مهما فى تعريفهم بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابى لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة.

● المدرب ليس فى حاجة أن يقدم التغذية الراجعة إلى اللاعب / اللاعبة إذا ما كانت مراكز الإحساس بأجسامهم تخبرهم أن هناك خطأ فى الأداء، وفى المقابل يكون من المهم جدا أن يقدم تعزيزا إيجابيا Positive Reinforcement إذا ما كانت مراكز الإحساس الخاصة بهم تخبرهم أنهم يؤدون بشكل صحيح.

● يجب ملاحظة أن مراكز إحساس التغذية الراجعة لا تقدم معلومات كافية لتحسين التعلم فى المرحلة الأولى.



خامسا ـ مراحل التعلم الحركى

١ ـ رأيان فى مراحل التعلم الحركى:

● التعلم الحركى يتم خلال ثلاث مراحل رئيسية.

● هناك رأيان فى مسمى ومضمون الثلاث مراحل للتعلم الحركى.

● الرأى الأول يرى أن مراحل التعلم الحركى ثلاث هى:

أ ـ المرحلة العقلية.

ب ـ المرحلة العملية (التطبيقية).

جـ ـ المرحلة الآلية.

● الرأى الثانى يرى أن مراحل التعلم الحركى ثلاث هى:

أ ـ مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية.

ب ـ مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.

جـ ـ مرحلة إتقان وتثبت المهارة الحركية.

● إننا نرى أن هناك شبه تطابق بين المراحل الثلاث فى كل من الرأيين كما يلى:

١ ـ المرحلة العقلية تقابل مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية.

٢ ـ المرحلة العملية (التطبيقية) تقابل مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.

٣ ـ المرحلة الآلية تقابل مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.

٢ ـ شرح مراحل التعلم الحركى:

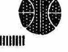
أ ـ المرحلة العقلية Mental Stage

● إذا ما أردنا أن نعلم اللاعبين / اللاعبات مهارة جديدة فإن من المهم جدا إدراكهم لمتطلبات الأداء الصحيح لها، وبالتالى يكون مطلوبا العناية بالجوانب العقلية عند عرض هذه المهارة عليهم، إذن فدراسة الخطة العقلية التى ستقدم بها المهارة أمر مهم وحيوى للتمهيد للأداء المهارى الصحيح.

● من الأهمية البحث عن طريقة مناسبة كى يفهم اللاعبون / اللاعبات تسلسل تركيب المهارة المعلمة، وحتى الآن يعتبر كل من الشرح Explanation والنموذج Demonstration هما أفضل الوسائل لتحقيق ذلك.

● ويلاحظ أن الإسهاب فى الشرح خلال هذه المرحلة العقلية أمر قد يحمِّل المتعلم أكثر من طاقته، لذا فخطة اختصار الشرح يجب العناية بها.





● يختلف اللاعبون / اللاعبات فى تحصيل التعلم، فبعضهم يقضى دقائق فى التعلم بينما يأخذ آخرون قدرا أكبر.

● يجب أن يكون هدف المدرب خلال هذه المرحلة هو مساعدة اللاعبين/ اللاعبات على تحديد خطة لما يجب أن يفعلوه.

ب ـ المرحلة العملية (التطبيقية) Practical Stage

● فى المرحلة الثانية وهى المرحلة العملية (التطبيقية) يتم التركيز خلالها على كفاءة التطبيق وتنقيح الأداء المهارى.

● المرحلة العملية (التطبيقية) تستنفد وقتا أطول من المرحلة العقلية.

● خلال هذه المرحلة تقل الأنشطة العقلية حيث يتم التركيز على تنقيح توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تتالى المهارة بدلا من التركيز على تتابع الحركات.

● سوف يقل معدل الأخطاء تدريجيا ويتحسن تجانس الأداء خلال المرحلة، وكلها علامات تدل على أن التعلم آخذ فى الحدوث وفى طريقه إلى الاكتمال.

● على المدرب خلال هذه المرحلة مراعاة أن التغذية الراجعة من جانبه ومن مراكز الإحساس بأجسامهم خلال التطبيق العملى فى غاية الأهمية.

● يلاحظ أنه بزيادة التطبيقات واستمرار التغذية الراجعة الذاتية سوف تقل الأخطاء.

● التغذية الراجعة الذاتية للاعبين / اللاعبات تمكنهم من ضبط الأداء خلال التطبيقات مع عدم إنكارنا لدور المدرب فيها.

● الوقت المستغرق فى التطبيق ليس وحده كافيا لتحسين كفاءة المتعلم، وإنما أيضا كفاءة التطبيق ذاته لها دور كبير فى هذا.

● من الأهمية خلال هذه المرحلة وضع عدد من النقاط فى الاعتبار، وأن يسأل فيها اللاعبون / اللاعبات وهى كما يلى:

- الاختيار الجيد للتمرينات التى تحقق تطبيقات المهارة المعلمة.
- الزمن اللازم لكل تطبيق من تطبيقات المهارة المعلمة.
- كيفية تطبيقات اللاعبين / اللاعبات للتمرينات.
- توقيت التقدم بمستوى التطبيقات.
- تناسب مستوى التقدم مع مستوى اللاعبين / اللاعبات.
- تناسب الأداء مع مستوى التعب.
- تناسب الأداء مع مستوى الدافعية.






جـ ـ مرحلة الآلية Automatic Stage

- وهى المرحلة الثالثة من مراحل الإعداد المهارى والتى سيلى شرحها.
- كلما استمر تطبيق المهارة اتجه نحو الآلية تدريجيا.
- آلية الأداء تؤدى إلى تحرير سعات عقلية أكثر والتى يمكن أن تستخدم فى عناصر أكثر أهمية فى المهارة من أجل تحسينها.
- نتيجة دقة الأداء خلال هذه المرحلة يكون من السهل على اللاعبين / اللاعبات إدراك أى خطأ فى الأداء، وبالتالى التعرف على سبب حدوثه مما يمكن بسهولة تقويمه وتصحيحه.
- وباستمرار تطور مستوى الأداء يصبح أكثر آلية لدرجة أنه إذا حاول اللاعب/ اللاعبة تقسيمه فإن المهارة سوف تتمزق وتضطرب.
- فى أواخر هذه المرحلة يصبح الأداء آليا ولا داعى لبذل جهد تفكيرى فيه خلال الأداء.
- راجع المرحلة الثانية.

٣ ـ قواعد توجيه اللاعبين لتحسين الأداء:

- على المدرب أن يفرق بين نوعين من القيادة، أولهما التعليم،وثانيهما تحسين الأداء أو ربطه بمهارات أخرى أو مواقف معينة.
- بمجرد دخول اللاعبين / اللاعبات إلى مرحلة الآلية فى التعلم فإن دور المدرب يتبدل عن دوره فى المرحلتين السابقتين، وهما المرحلة العقلية والمرحلة العملية (التطبيقية). ففى المرحلتين العقلية والعملية يركز المدرب على البحث عن أفضل الطرق لتعليم وتنفيذ المهارة، أما فى مرحلة الآلية فإن اللاعبين/اللاعبات يضطلعون بمسئولية أكبر وبدور أكثر إيجابية لأنهم يعرفون أين الخطأ وربما أيضا السبب.
- على المدرب أن يعرف تماما دوره فى كل مرحلة من مراحل التعليم الحركى وأن يؤديه بوعى واهتمام وألا يجعل أدواره تختلط فيها.
- لنعطى مثلا لتوضيح السابق. لنفرض أن اللاعب فى الكرة الطائرة كان يؤدى مرات عديدة مهارة معينة بصورة رديئة، وأن المدرب رأى من وجهة نظره بصورة خاطئة أن الأداء الردىء كان نتيجة عدم بذل اللاعب جهدًا يمكّن من أداء المهارة بالدرجة الجيدة فى حين أن الأداء الردىء لهذه المهارة كان بسبب عدم إجادة اللاعب / اللاعبة لتعلمها. إذن ستكون النتيجة لحكم المدرب





الخاطئ أنه سيحاول أن يرفع مستوى الأداء بدلا من مراجعة تعلم المهارة وهذا طريق خاطئ.

والآن لنقدم مثلا آخر لنفترض أن اللاعب كان أداؤه رديئا وأن المدرب رأى من وجهة نظره بصورة خاطئة أن الأداء الردىء كان نتيجة عدم إجادته لتعلم المهارة فى حين أن الأداء الردىء كان بسبب قلق اللاعب مما أدى إلى انخفاض مستوى أدائه فهنا ستكون النتيجة أن يحاول المدرب توجيهه لتحسين عملية التعلم بدلا من العمل على التحكم فى درجة القلق لديه. وهذا المدرب أيضا يكون قد قاد اللاعب فى اتجاه خاطئ ولم يساعد اللاعب / اللاعبة فى حل المشكلة.

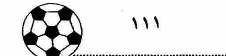
- المدرب الجيد هو المدرب الذى يكون قادرا على تحديد المشكلة تحديدا دقيقا ومعرفة ما إذا كان سوء الأداء راجعا إلى عدم إجادة التعلم أم راجعا إلى عدم إجادة الأداء.

سادسا ـ الخطوات الأربع الرئيسية لتعلم المهارات الحركية الرياضية

- **الخطوة الأولى:** تقديم المهارة الحركية.
- **الخطوة الثانية:** تقديم نموذج وشرح المهارة.
- **الخطوة الثالثة:** تطبيق المهارة عمليا.
- **الخطوة الرابعة:** إصلاح الأخطاء.

الخطوة الأولى
"تقديم المهارة الحركية"

- يسهم تقديم المهارة الحركية فى زيادة وتعظيم كفاءة تعلم المهارة الرياضية.
- يجب أن يقدم المدرب المهارة بأفضل صورة ممكنة.
- يجب أن يقدم المدرب المهارة بحماس واضح فى الكلمات والحركات.
- على المدرب استخدام مهارات اللغة والمحادثة.
- يجب مراعاة السن واللغة واللهجة عند تقديم المهارة.
- التقديم لا يزيد عن دقيقتين.
- يجب تجنب الكلمات الرديئة واللاأخلاقية تفاديا لبيئة تعليمية سيئة.








التقديم الناجح يعتمد على ثلاثة عناصر كما يلى:

١ ـ جذب انتباه اللاعبين / اللاعبات

٢ ـ تنظيم اللاعبين / اللاعبات بصورة تمكنهم من الرؤية والسماع.

٣ ـ تسمية المهارة المعلمة.

١ ـ جذب انتباه اللاعبين / اللاعبات

يتحقق ذلك من خلال ما يأتى:

- جعل البداية شيقة غير تقليدية.
- إبعاد بعض العوامل التى تشتت الانتباه.

٢ ـ تنظيم اللاعبين / اللاعبات بصورة تمكنهم من الرؤية والسماع

يتحقق ذلك من خلال ما يأتى:

- التأكد من أن جميع اللاعبين / اللاعبات يمكنهم الرؤية والسماع جيدا.
- تجمع اللاعبين / اللاعبات فى مكان واحد إذا ما كانوا متباعدين.
- اتخاذ اللاعبين / اللاعبات لتشكيل مناسب.
- جعل المساحة خلف المدرب خالية من أى شىء يجذب الانتباه.
- التأكد من أن الشمس لا تواجه اللاعبين / اللاعبات.
- تقليل الضوضاء قدر الإمكان.

٣ ـ تسمية المهارة وتعليل أسباب تعلمها

- تعليل أسباب تعلم المهارة مهم حتى يمكن تذكرها بسرعة.
- إذا كانت المهارة معروفة باسم معين يجب استخدامه.
- إذا لم تكن المهارة مسماة اختر اسما قصيرا يصفها بحيث يكون سهل التذكر.
- تفهم سبب تعلم المهارة يزيد الدافعية.
- تفهم سبب تعلم المهارة يسهل على اللاعبين / اللاعبات بناء الخطة التعليمية المستخدمة.

● جوانب عامة تراعى عند تقديم المهارة الحركية:

- بدء الوحدة بشكل منظم.
- تحميس اللاعبين / اللاعبات بالكلمة والحركة.
- التحدث بوضوح.





- جذب اللاعبين / اللاعبات عند التحدث إليهم.
- استخدام المصطلحات التى يفهمها اللاعبون / اللاعبات.
- الاحتفاظ بالاتزان عند التعامل مع اللاعبين / اللاعبات غير المنتبهين.
- المعرفة الجيدة للمهارة التى ستعلم.
- تجنب الحركات البهلوانية والكلمات القبيحة والمؤنبة.
- التحكم فى الانفعالات والمشاعر.
- الاستخدام الجيد للاتصال بالنظر.

● تقويم كفاءة المدرب خلال تقديم المهارة:

- فى الصفحة القادمة نقدم مقياسا لتقويم المدرب يستخدم فى تقويمه لذاته خلال تقديم المهارة الحركية.
- يفضل أن يملأ المدرب الاستبيان بنفسه بعد انتهائه من وحدة (جرعة) التدريب. ويمكنه الاستعانة بأحد الزملاء الذين يثق فى قدرتهم وخبراتهم فى هذا التقييم.

الخطوة الثانية

"تقديم نموذج وشرح المهارة Demonstrate and Explain The Skill"

١ ـ أهمية النموذج:

- النموذج والشرح أهم المساعدات فى تكوين الخطة العقلية لتعلم اللاعب / اللاعبة المهارة.
- من المهم أداء نموذج للمهارة سواء من المدرب أو بفرد يستطيع تنفيذها بأسلوب ممتاز على أن يكون هذا الفرد يتمتع باحترام اللاعبين / اللاعبات.
- فى حالة عدم استطاعة المدرب أداء النموذج فبإمكانه الاستعانة بالبدائل التالية:
  - أن يطلب من أى فرد يستطيع أداء المهارة تأديتها، وربما يكون هذا الفرد لاعبا / لاعبة ممتازا أو مساعد المدرب.
  - استخدام فيلم سينمائى أو فيديو لتقديم نموذج المهارة.
- فى حالة عدم وجود أى بديل أمام المدرب فالأفضل ألا يدرسها.
- على المدرب إذا لم يكن يجيد أداء المهارة فإن عليه هو التدرب هو عليها حتى يستطيع أداءها بصورة صحيحة.







استبيان تقويم المدرب خلال تقديم المهارة

فيما يلي عدد من العبارات. استجب لكل واحدة منها بالدرجة المناسبة بوضع علامة (√) أمامها

العبارات	الاستجابة			
	دائما	أغلب الأحيان	قليلا	أبدًا
❖ أتحدث بوضوح.				
❖ أستخدم المصطلحات التى يفهمها اللاعبون/ اللاعبات.				
❖ أستخدم الاتصال بالنظر.				
❖ أحمس اللاعبين / اللاعبات بالكلمة والحركة.				
❖ أتجنب الحركات البهلوانية والكلمات المؤنبة واللاأخلاقية.				
❖ أبدأ الوحدة التدريبية بصورة منظمة.				
❖ أعرف المهارة التى أعلمها جيدا.				
❖ أقدم المهارة فيما لا يزيد عن دقيقتين.				
❖ أعلل أهمية المهارة المعلمة.				
❖ احتفظ باتزانى عندما أتعامل مع لاعبين / لاعبات غير منتبهين.				
❖ أضع اللاعبين / اللاعبات فى ظروف ليس بها تشتيت للانتباه.				
❖ أجعل اللاعبين / اللاعبات فى تشكيل يمكنهم جميعا من الرؤية بوضوح.				
❖ أتحكم فى انفعالاتى خلال تقديم المهارة.				
❖ أجذب انتباه اللاعبين / اللاعبات بسرعة.				
❖ أجذب اللاعبين عند التحدث إليهم.				

التقييم:

* دائما = ٤ درجات، أغلب الأحيان = ٣ درجات، قليلا = درجتان، أبدا = درجة واحدة.
* يطابق المدرب درجاته بالجدول المجاور للحصول على تقديره

الدرجة	التقدير
٦٠ ـ ٥٥	ممتاز
٥٤ ـ ٥١	جيد
٥٠ ـ ٤٧	متوسط
٤٦ ـ ١٥	ضعيف



٢ ـ جذب الانتباه والنموذج والشرح تطبيقيا:

● **جذب انتباه اللاعبين / اللاعبات.**

- مهِّد للنموذج بجذب انتباه اللاعبين / اللاعبات.

أخبر اللاعبين / اللاعبات بما يجب أن يركزوا عليه خلال النموذج.

● **أداء النموذج.**

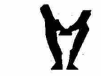
يجب مراعاة النقاط التالية عند تقديم النموذج:

- يجرى النموذج للمهارة ككل، وبالأسلوب الذى يجب أن يؤدى به فى المباراة / المنافسة.
- يؤدى النموذج لعدد من المرات، مع توضيح الأداء من زوايا مختلفة.
- إذا كانت المهارة يمكن أن تؤدى بأحد جانبى الجسم أو أحد أجزائه فيجب أداؤها بالجانبين / الجزأين.
- إذا كانت المهارة تؤدى بسرعة، يجب تأدية النموذج بسرعة أبطأ أولا ثم بالسرعة المعتادة فى المباراة / المنافسة.
- إذا ما كانت المهارة معقدة فيجب تجزئتها إلى أجزاء رئيسية.
- تذكر أن الأسهل هو تحويل الصورة (النموذج) إلى خطة عقلية فى مخ اللاعب / اللاعبة لأداء المهارة وأن الأصعب هو تحويل الكلمات (الشرح) إلى خطة عقلية لتنفيذها.
- يستطيع المدرب تقديم نماذج للوحات أو رسومات أو صور أو أفلام سينمائية أو شرائط فيديو، وفى الأخير يمكن استخدام السرعات المختلفة لعرض الأداء الحركى كنموذج.

● **الشرح.**

يجب مراعاة النقاط التالية عند الشرح:

- أن يتم الشرح أثناء الأداء.
- يجب التأكد من أن المعلومات المقدمة صحيحة.
- يجب أن تكون المعلومات المقدمة كافية.
- من المهم توقيت الشرح بحيث يُعد اللاعبون / اللاعبات لما سوف يرونه فى النموذج أو لتعضيد ما سوف يرونه.





- يفضل تقـديم المعلومات فى صورة إيجـابية كأن يقول المدرب «أفـضل كذا» بدلا من أن يقول «لا تفعل كذا».
- يجب استخدام المصطلحات الرياضية المتعارف عليها قدر الإمكان.
- يجب تقديم المعلومات فى تسلسل منطقى.
- عدم استخدام الأداء المبتذل واللغة الرديئة واللاأخلاقية.
- إثارة اهتمام اللاعبين / اللاعبات والتـفاعل عند تقديم المعلومات من خلال استخـدام درجات الصوت وتغيير سـرعة الحديث واستخدام الإشـارات غير المنطوقة.
- التصرف مع اللاعبين / اللاعبات غير المنتبهين باتزان.
- التركيز على جميع اللاعبين / اللاعبات بصورة عادلة.

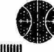
٣ ـ ربط المهارة المعلمة بالمهارات المعلمة سابقا:

- على المدرب أن يربط المهارة المعلمـة بأى من المهارات التى تم تعلمهـا من قبل وذلك بعـد أن يؤدى النموذج بصـورة أولية، وذلك كى يسـتفـيد اللاعبـون / اللاعبات من مـبدأ «التعمـيم» أو «عمومية الأدوار» حـيث يمكن توصيل بعض قواعد الأداء الحركى السابق إلى المهارة المعلمة.
- ضرورة تحديد أهمية المهارة المعلمة.

٤ ـ مراجعة فهم المهارة المعلمة:

- من الضرورى أن يراجع المدرب فـهم اللاعبين / اللاعـبات وذلك من خـلال دعوته إلى توجيه الأسئلة.
- إذا ما ألقى أحد اللاعبين / اللاعبات سؤالا فمن المفضل تكراره حرصا على أن يسمعه الجميع.
- الإجابة على السؤال يجب أن تكون مختصرة وفى اتجاه السؤال مباشرة.
- على المدرب ألا يشرح كل المهارة المعلمة فى النقطة التى يجيب عليها السؤال.
- واحدة من العادات المنتشرة بين المدربين هو سؤالهم «هل فهم كل فرد منكم؟» ودون أن ينتظر إجابة يطلب منهم تنفيذ الأداء... يجب أن يجيب على أسئلتهم.





فيـما يلى نقاط مـقترحة يمكن الاسـتعانة بهـا فى توضيح مدى فـهم اللاعبين / اللاعبات لنموذج الأداء والشرح:

- على المدرب أن يسأل سؤالا تتم الإجابة عليه بصورة جماعية.
- توجيه سؤال للاعبين / اللاعبات ككل بدلا من توجيهه لفرد واحد.
- استخدام أسلوب المراجعة الزوجـية.... كل زوج من اللاعبين / اللاعبات يراجعان معا نقاطا معنية.

٥ ـ تقويم المدرب خلال تقديم النموذج وشرح المهارة:

- فى الصفحة التاليـة نقدم مقياسا لتقويم المدرب يسـتخدم فى تقويمه لذاته خلال تقديم النموذج وشرح المهارة.
- يفضل أن يملأ المدرب الاستبـيان بنفسه بعد انتهائه من وحـدة (جرعة) التدريب اليومية، ويمكنه الاستعانة بأحد الزملاء الذين يثق فى قدراتهم وخبراتهم فى هذا التقييم.

الخطوة الثالثة

"تطبيق المهارة Practice The Skill"

- من الأهميـة أن يؤدى اللاعبون / اللاعبات المـهارة بعد الانتهاء مـن مشاهدة النموذج والاستماع إلى الشرح بأسرع وقت ممكن.
- على المدرب أن يقرر هل سيطبق اللاعبون / اللاعبات المهارة بالطريقة الكلية أم بالطريقة الجزئية، هذا الأمر يجب أن يحسـمه المدرب مقدما خلال وضع خطة التدريب اليومية.

١ ـ الطريقة الكلية:

- وهى طريقة لتعلم المهـارة الحركية المطلوبة والعمل على إتقانـها من خلال أدائها كوحدة واحدة دون تجزئتها.
- من مميزات هذه الطريقة أنهـا تساعد اللاعبين / اللاعبـات على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يسهم فى سرعة تعلمها وإتقانها.
- هذه الطريقة تسهم فى تكوين أسس التذكر الحركى للمهارة نظرا لأن الفرد يقوم باستدعائها واسترجاعها كوحدة واحدة.
- هذه الطريقـة تناسب بشكل عام المهـارات الحركيـة السهلة غـير المركـبة والتى يصعب تجزئتها.
- غير مناسبة فى تعلم المهارات الحركية الصعبة.












استبيان تقويم المدرب خلال تقديم النموذج وشرح المهارة

فيما يلى عدد من العبارات. استجب لكل واحدة منها بالدرجة المناسبة بوضع علامة (√) أمامها

العبارات	الاستجابة			
	دائما	أغلب الأحيان	قليلا	أبدًا
❖ أعمل على توجيه انتباه اللاعبين/اللاعبات إلى النموذج.				
❖ أشرح كيف يتم أداء النموذج.				
❖ أؤدى المهارة عمليا كما لو كانت تؤدى فى المباراة.				
❖ أؤدى المهارة عمليا من اليمين ومن اليسار.				
❖ أؤدى المهارة عمليا من زوايا مختلفة.				
❖ أؤدى المهارة عمليا لعدد من المرات.				
❖ أؤدى المهارة عمليا ببطء إذا كان ذلك ضروريا.				
❖ أشرح تسلسل الحركة أثناء الأداء.				
❖ أحدد المفاتيح المهمة فى المهارة.				
❖ أشرح التشابه بين المهارة والمهارات الأخرى.				
❖ أستمع وأجيب على الأسئلة بصوت يسمعه الجميع.				
❖ أتأكد من استيعاب اللاعبين للشرح والنموذج.				

التقييم:

* دائما = ٤ درجات، أغلب الأحيان = ٣ درجات، قليلا = درجتان، أبدا = درجة واحدة.

الدرجة	التقدير
٤٨ ـ ٤٣	ممتاز
٤٢ ـ ٣٧	جيد
٣٦ ـ ٣٠	متوسط
٢٩ ـ ١٢	ضعيف



٢ ـ الطريقة الجزئية:

- فى هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يتم تعلم الجزء الأول وبعد إتقانه ينتقل إلى الجـزء الثانى وهكذا حتى يتم تعلم كافة أجزاء المهارة.
- هذه الطريقة تناسب المهارات الحركية المعقدة، والتى يمكن تقسيمها إلى أجزاء.

٣ ـ الطريقة الكلية والطريقة الجزئية:

- الطريقة الكلية تعتبر طريقة عملية أكثر من الجزئية.
- على المدرب أن يجـرب أداء المهارة بشكل كلى (طريقـة كلية) ثم تؤدى مـجزأة (طريقة جزئية). ثم بعد ذلك تربط الأجزاء مرة أخرى (طريقة كلية) وسيجد أن ذلك أكثر عملية إذا كان مترددا فى تقسيم المهارة إلى أجزاء عند تعلمها.
- الطريقة الكليـة هى الطريقة الأكثر عمـليا لتلافى ضياع الوقت فـى عملية ربط الأجزاء مرة أخرى لنصل إلى الكلية فى الأداء.
- إذا كانت المهارة معقدة لدرجة أن الرياضيين لا يستطيعون وضع خطة عقلية فى المراحل الأولى من التعلم فمن الأفضل فى هذه الحالة تقسيم المهارة إلى أجزاء.

٤ ـ الطريقة الكلية الجزئية:

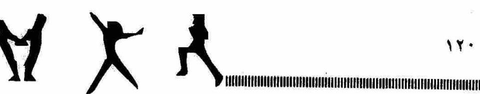
- للطريقة الكلية مميزاتها وعيوبها فمن مميزاتها أنها تساعد على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركيـة المعلمة ومن عيوبها عدم مناسبة استـخدامها فى المهارات الصعبة.
- للطريقة الجزئيـة مميزاتها وعيوبهـا فمن مميزاتها تسـهيل العملية التعليـمية على اللاعبين / اللاعـبات ومن عيوبهـا فقد الرابطة بين أجـزاء المهارة مما يؤدى إلى تأخير الوصول إلى التوافق المنشود.
- هناك بعض المهارات يفـضل استخدام مزيج مـن الطريقتين معا خلال تـعلمها، حتى يمكن الاسـتفادة من مزايـا كل منهما، وتلافى عيـوب كلتيهـما فى نفس الوقت.
- عند استخدام الطريقة الكلية الجزئية يجب مراعاة ما يلى:
  - ـ تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة فى أول الأمر.
  - ـ تعليم الأجزاء الصـعبة بصورة منفصلة مع ربط ذلك بالأداء الـكلى للمهارة الحركية.
  - ـ مراعـاة تقسيم أجـزاء المهارة الحـركية إلى وحـدات متكاملة ومـترابطة عند التدريب عليها كأجزاء.





٥ ـ المواضع المثلى لتقسيم المهارة:

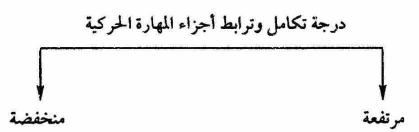
- عدم الإدراك الجيد من جانب المدرب للمواضع المثلى لتقسيم المهارة يؤدى إلى إرباك العملية التعليمية.
- كى يقرر المدرب إذا ما كان عليه تقسيم المهارة إلى أجزاء عند تعلمها فإن عليه أن يدرسها من جانبين أساسيين هما درجة تعقيدها ودرجة الترابط بين أجزائها.
- على المدرب أن يسأل نفسه سؤالين مهمين سوف يساعدانه فى تحديد درجة تعقيد المهارة أو درجة الصعوبة التى يمكن أن تواجه اللاعب/ اللاعبة فى بناء الخطة العقلية لتعلم المهارة، وهذان السؤالان هما:
  - ـ ما هو عدد الأجزاء التى يمكن أن تقسم إليها المهارة؟
  - ـ ما هى المتطلبات العقلية لكل جزء من الأجزاء؟
- ثم على المدرب أن يحدد درجة الترابط بين أجزاء المهارة، وهو ما يعنى مدى ارتباط كل جزء من أجزائها بالجزء السابق والتالى له، فعلى سبيل المثال فى إرسال الكرة الطائرة يكون من السهولة فصل رمى الكرة لأعلى عن مرجحة الذراع للخلف فى حين يكون من الصعوبة فصل مرجحة الذراع للأمام وضرب الكرة عن المتابعة.
- إن المثال السابق يوضح لنا أين يمكن الفصل بين أجزاء المهارة وأين لا يمكن الفصل بينها.
- المثال السابق يوضح بجلاء نتيجة مهمة وهى أنه إذا ما كانت المهارة الحركية منخفضة فى التعقيد ومرتفعة فى درجة الترابط بين أجزائها وجب استخدام الطريقة الكلية فى تعلمها، والعكس إذا ما كانت المهارة معقدة بدرجة كبيرة ومنخفضة فى درجة ترابطها وجب استخدام الطريقة الكلية الجزئية أو الطريقة الجزئية.
- الشكل رقم (١٩) يوضح استخدام كل من الطريقة الكلية والطريقة الكلية الجزئية والطريقة الجزئية طبقا لدرجة ترابط وتكامل أجزاء المهارة ودرجة تعقيدها.
- لاحظ أن سبب ذكر مهارة واحدة فى الطريقة الجزئية يرجع إلى أن المهارات الحركية المنخفضة فى درجة الترابط والتكامل قليلة، بينما هناك العديد من المهارات التى يصلح استخدام كل من الطريقة الكلية والطريقة الكلية الجزئية فى تعلمها.



شكل رقم (١٩)

استخدام كل من الطريقة الكلية والطريقة الكلية الجزئية والطريقة الجزئية طبقا لدرجة ترابط أجزاء المهارة ودرجة تعقيدها

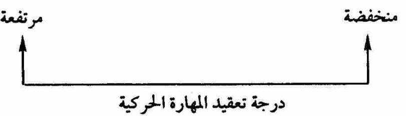
درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة الحركية



مرتفعة — منخفضة

الطريقة الكلية Whole Method	الطريقة الكلية الجزئية Whole/Part Method	الطريقة الجزئية Part Method
ـ التصويب	ضربات الجولف	الغطس
ـ الدراجات	الإرسال فى التنس	
ـ الرماية بالسهم	ضربات السباحة	
ـ الارتماء فى حراسة المرمى.	الضربات الساحقة	
ـ التصويب		

منخفضة — مرتفعة



درجة تعقيد المهارة الحركية

٦ ـ مبادئ تطبيق المهارة:

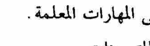
أ ـ التمرينات كوسيلة لتطبيق المهارة

- بعد أن ينتهى المدرب من تحديد الطريقة التى سوف تستخدم فى التعليمات عليه أن يقرر بعد ذلك طريقة التطبيق أو التدريب عليها.
- التمرينات هى الوسيلة المثلى لتطبيق المهارة المعلمة والتدريب عليها سواء كان ذلك بشكل كلى أو كلى جزئى أو جزئى.

ب ـ المبادئ السبعة فى تطبيق المهارة

فيـما يلى سبعـة مبادئ يجب أن يضعـها المدرب فى اعتـباره ويسترشـد بها عند تطبيقه والتدريب على المهارات المعلمة.

- الاختيار الصحيح للتمرينات.
- تكرار التطبيق وتقصير زمنه.
- استخدام زمن التطبيق بفاعلية.
- التأكد من تحقيق اللاعبين / اللاعبات خبرات نجاح.
- استخدام الإمكانات والأدوات لأقصى درجة ممكنة.
- إكساب التطبيقات جوا مريحا.
- الوصول بالأداء إلى ظروف المنافسة.



• «الاختيار الصحيح للتمرينات»

- واحد من الأخطاء الشـائعة فى اختـيار التـمرينات وتصـميمـها هو اختـيار تمرينات تكون نسبـة مساهمتهـا فى تطبيق المهارة ضعـيفة، فى الوقت الذى يجب أن يختار المدرب التمرين الذى يسهم بـنسبة عالية فى تعلم اللاعبين / اللاعبات ورفع مستواهم فيها.
- كثـير من المدربين يسـتخـدمون تمرينات لمجـرد أن تنظيمـها جيـد أو لأنهم شاهدوها وأعجبتهم أو أنهم شاهدوا مدربين مشهورين ينفذونها.
- على المدرب اختيار التمرينات التى سـوف تساعد اللاعبين / اللاعبات على التعلم وتؤدى إلى رفع مستواهم وتحقـيق الهدف المنشود، وإلا فسوف يقضى الكثير من الوقت والجهد بلا طائل، وسيجد نفسه قد حقق أهدافا أخرى غير تلك التى كان يرمى إليها.
- اختـيار التمـرينات التى تساعـد على التوصل إلى أفضـل تحكم وضبط فى النشاط الحركى حيث يسهم ذلك أيضا فى اقتصاد الطاقة المبذولة.

• «تكرار التطبيق وتقصير زمنه»

- تكرار الأداء الصحيح للمهارة يساعد على الارتقاء بمستواها.
- المهارات الجديدة تسـبب التعب السريع للاعبين / الـلاعبات، لذا يجب أن يتكرر الأداء لكنه من خلال فترات قصيرة ضمانا للراحة.






- مراعاة الراحة المناسبة بين كل أداء والآخر وخاصة إذا ما كانت المهارة تتطلب جهدا بدنيا وذهنيا.
- يراعى أن تطبيق المهـارة الجديدة يمكن أن يحدث بـه العديد من الأخطاء فى البداية.
- يمكن جعل الراحة فى صورة إيجابية كـأن يؤدى اللاعبون / اللاعبات مهارة أخرى لن تركز على المجموعات العضلية التى ركزت عليها الأولى، ثم بعد ذلك يعود إليها.

• «استخدام زمن التطبيق بفاعلية»

فيـما يلى نذكـر بعض الأسبـاب التى تؤدى إلى إهدار زمن التطبيق عـلى المهارة الحركية:

- حديث المدرب الزائد أثناء تنفيذ المهارة.
- اختيار تمرينات يضيع معظم وقتها فى التنظيم.
- اختيار تمرينات لا تنمى المهارة بصورة مباشرة.

وكى يعمل المدرب على تقليل إهدار وقت التنظيم يراعى ما يلى:

- الشرح بإيجاز.
- الاختصار فى التمرينات التى يستطيع الناشئون إنجازها بسهولة مع تخصيص وقت أطول لتلك التى تؤدى إلى تحسنها.
- تنظيم التمرين ومتطلباته قبل تنفيذه أو فى حينه بأسرع وقت.

• «التأكد من تحقيق اللاعبين / اللاعبات لخبرات نجاح»

- سوف تتحقق خـبرات النجاح بدرجة أفضل إذا ما كانت الأهداف التـعليمية موضوعة بدقة.
- سوف تتحقق خبرات النجاح بدرجة أفضل إذا ما كان اللاعبون / اللاعبات قد وضعوا لأنفسهم مجموعة أهداف شخصية.
- سوف يتحقق النجاح بدرجة أفـضل إذا ما كانت دوافع اللاعبين / اللاعبات أفضل.
- الاختـيار الجيد لأسلـوب التقـدم خلال التـعلم والتطبيق من أهم عنـاصر النجاح.
- فى حالة اختيار المدرب لتمرينات صـعبة سوف تزداد خبرة بعض اللاعبين / اللاعبات ولن تزداد خبراتهم جميعا.







- الإجبار فى العمليات التعليمية يؤدى إلى العزوف والفشل.

● **«استخدام الإمكانات والأدوات لأقصى درجة ممكنة»**

- الإمكانات والأدوات تسهم فى تعظيم الخبرات المتعلمة إذا ما استخدمت بفاعلية.
- اختيار التمرينات وتصميماتها يجب أن يكون متوافقا مع الإمكانات والأدوات المتاحة.
- التنويع فى استخدام الإمكانات والأدوات يعظم الخبرات المتعلمة.

● **«إكساب التطبيقات جوا مريحا»**

يمكن تحقيق هذا المبدأ من خلال ما يلى:

- مراجعة التمرينات المستخدمة قبل الشروع فى تنفيذها والتأكد من تحقيقها للمبدأ.
- تجنب التقليدية فى التطبيق.
- تهيئة جو يقلل من إحساس اللاعبين / اللاعبات بفشل الأداء.
- تأكد من أن التطبيقات آمنة غير خطرة.
- اقترح على اللاعبين / اللاعبات تصميم تطبيقات للمهارات.
- تخصيص وقت لممارسة الرياضة للاستمتاع لا يتضمن تغذية راجعة.

● **«الوصول بالأداء إلى ظروف المنافسة»**

- الغرض من استخدام تمرين معين هو وضع حدود للأداء أو التركيز على أداء محدد من بين أداءات متعددة لا نحتاج إليها كلها، بل نحتاج إلى جزئية معينة. إن ذلك ما نحتاج إليه فى بدء التعلم وفى مراحل مختلفة لرفع مستوى اللاعبين / اللاعبات.
- كلما اقتربت ظروف التمرين من ظروف المنافسة كان التمرين أكثر فائدة بشرط ارتفاع مستوى اللاعبين / اللاعبات لأدائه.
- التدريب على المهارة أو الأداء بشكل عام بنفس سرعة الأداء فى المنافسات والمباريات أمر مهم جدا، ويجب أن يخطط المدرب للوصول إليه تدريجيا.
- يراعى أهمية الوصول لدقة الأداء أولا ثم سرعته ثانيا مع التأكيد على زيادة السرعة تدريجيا.





- إذا كانت المهارة تتطلب كلا من السرعة والدقة معا فيجب التدريب بهدف المحافظة على توازنهما.

٧ ـ تقويم المدرب خلال تطبيق المهارة:

● فى الصفحة التالية نقدم مقياسا لتقويم المدرب لذاته خلال تطبيق المهارة.

● يفضل أن يملأ المدرب الاستبيان بنفسه بعد انتهائه من وحدة (جرعة) التدريب، ويمكنه الاستعانة بأحد الزملاء الذين يثق فى قدراتهم وخبراتهم فى هذا التقييم.

الخطوة الرابعة

"إصلاح الأخطاء والتغذية الراجعة"

١ ـ الملاحظة الناقدة للأداء:

● على المدرب أن يقوِّم الأداء خلال التطبيق، وهذا يتم من خلال الملاحظة الناقدة.

● الملاحظة الناقدة إحدى مهارات قيادة الفريق.

● الملاحظة الناقدة ترتبط بقدرة المدرب على التحليل والتفكير المنطقى.

● تطوير المدرب للملاحظة الناقدة أمر مهم، حتى يمكنه تشخيص أوجه القصور فى أداء اللاعبين / اللاعبات.

● الاعتبارات التالية تحقق ملاحظة ناقدة.
  - اتخاذ موقع يمكِّن من ملاحظة كافية.
  - التركيز على الأداء الفردى.
  - التركيز الذهنى فى الأداء.

● على المدرب وضع خطة لتحسين مستوى ملاحظته الناقدة، ويجب أن تتضمن هذه الخطة ما يلى:
  - مكان الملاحظة.
  - اتجاه التحرك للملاحظة.
  - زمن ملاحظة كل لاعب/ لاعبة.
  - عدد مرات فحص الفريق ككل.



استبيان تقويم المدرب خلال تطبيق المهارة

فيما يلي عدد من العبارات. استجب لكل واحدة منها بالدرجة المناسبة بوضع علامة (√) أمامها

العبارات	الاستجابة			
	دائما	أغلب الأحيان	قليلا	أبدًا
❖ أستخدم التشكيل الذى يمكن اللاعبين/ اللاعبات من الأداء بفاعلية وأمان.				
❖ أحفز اللاعبين / اللاعبات على البدء فى التطبيق بأسرع ما يمكن.				
❖ أستخدم التمرينات التى توضح أن المهارة قد علمت.				
❖ أختبر اللاعبين / اللاعبات للتأكد من فهمهم للتمرينات.				
❖ أعمل على تلافى أى خطر فى أداء المهارة.				
❖ أقلل جو الخوف والفشل.				
❖ أسيطر على الفريق أثناء الأداء.				
❖ أراجع الإجراءات التى تضمن أداء التمرين بصورة صحيحة.				
❖ أكرر النموذج والشرح إذا لم يستطع اللاعبون / اللاعبات أداءه بفاعلية.				
❖ أتأكد بعد كل خطوة أن اللاعبين / اللاعبات قد أدوا المهارة بنجاح.				
❖ أقسم المهارة إلى أجزاء إذا كان اللاعبون / اللاعبات لا يستطيعون أداءها ككل.				
❖ أوقف التمرين لتصحيح الأخطاء.				
❖ أقدم شرحا موجزا وأقدم النموذج الصحيح إذا ما واجه اللاعبين / اللاعبات خطأ.				

التقييم:

* دائما = ٤ درجات، أغلب الأحيان = ٣ درجات، قليلا = درجتان، أبدا = درجة واحدة.

الدرجة	التقدير
٤٧ ـ ٥٢	ممتاز
٤٠ ـ ٤٦	جيد
٣٢ ـ ٣٩	متوسط
١٣ ـ ٣١	ضعيف

ـ تحديد أساليب إشعار اللاعبين / اللاعبات بأن المدرب يهتم بهم شخصيا.

ـ إمكانية تقسيم الملعب أو الصالة إلى مساحات محدودة لسير المدرب خلالها.

٢ ـ أنواع أخطاء الأداء:

● يمكن تقسيم الأخطاء خلال تنفيذ المهارة إلى فئتين رئيسيتين هما:

ـ **أخطاء التعلم** Learning Errors

«هى الأخطاء التى تحدث نتيجة عدم معرفة اللاعبين / اللاعبات لكيفية أداء المهارة». إن ذلك يعنى أنهم لم يعرفوا أو يتوصلوا بعد إلى بناء البرنامج الحركى.

ـ **أخطاء أداء** Performance Errors

«هى الأخطاء التى تحدث نتيجة الفشل فى تنفيذ ما يعرفه اللاعبون/ اللاعبات» إن ذلك يعنى أنهم يعرفون كيفية الأداء وتوصلوا فعلا إلى بناء البرنامج الحركى لكن العيب فى التنفيذ. وقد تكون هذه الأخطاء راجعة لعدم التركيز أو الدافعية أو لأسباب نفسية أو مشكلة ما.

● من الأهمية جدا أن يستطيع المدرب التفريق بين أخطاء التعلم وأخطاء الأداء حتى يقرر بوضوح ما هو دوره ليحقق تحسين كفاءة الأداء.

٣ ـ تصحيح الأخطاء:

● تصحيح الأخطاء ومساعدة اللاعبين / اللاعبات تتم من خلال تقويم أدائهم كى يتم تحديد ما إذا كانت «أخطاء تعلم» أم «أخطاء أداء».

● فى حالة «أخطاء الأداء» على المدرب أن يسعى جاهدا للتعرف على الأسباب التى جعلت اللاعبين / اللاعبات يؤدون بصورة غير التى يعرفونها.

● فى حالة «أخطاء التعلم» على المدرب أن يعمل على تعليم اللاعبين / اللاعبات المهارة مع مراعاة ما يلى:

ـ ليس هناك بديل من معرفة اللاعبين / اللاعبات للمهارة جيدا خلال عملية تصحيح أخطاء التعلم.

ـ من المهم فهم المدرب تماما لكل ما يدور حول المهارة وليس فقط أداءها بشكل صحيح، إذ إن معرفة الأسباب التى أدت إلى حدوث خطأ التعلم سوف تساهم كثيرا فى تصحيحه.

- الخبرة هى الطريقة المعتادة لأن يكتسب المدرب أسلوب تصحيح الأخطاء، ولكى يسرع فى اكتسابها عليه بدراسة علوم الميكانيكا الحيوية والتعلم الحركى وكذلك من خلال الدراسة التفصيلية لعلوم الرياضة التخصصية.
- يفضل إذا أمكن استخدام التصوير الفيديوى للمساعدة فى ملاحظة أداء اللاعبين / اللاعبات.
- على المدرب ألا يقدم على تقديم تغذية راجعة غير دقيقة.
- فى حالة ما إذا لم يكن المدرب متأكدا من سبب المشكلة أو كيفية تصحيح الخطأ فعليه الاستمرار فى الملاحظة والتحليل حتى يصبح متأكدا.
- التغذية الراجعة غير الدقيقة سوف تضر بالعملية التعليمية أكثر مما لو لم يقدمها المدرب.
- مشاهدة الخطأ أكثر من مرة قبل إصلاحه أمر يجب أن يوضع فى الاعتبار.

٤ ـ تقديم التغذية الراجعة:

أ ـ مفهوم التغذية الراجعة:

- التغذية الراجعة FeedBack هى «المعلومات التى توضح الفارق بين الهدف المحدد للأداء وبين الأداء المنفذ».
- التغذية الراجعة يمكن أن تقدم من خلال معلومات مغذاة عن طريق العين والأذن والعضلات والمفاصل والجلد، والتى تخبر المؤدى بالظروف المحيطة بالحركة التى ينفذها.

ب ـ ثلاث وظائف أساسية للتغذية الراجعة:

- إحداث حركة أو سلوك فى اتجاه هدف معين أو فى طريق محدد.
- مقارنة آثار الحركة المؤداة بالاتجاه الصحيح للحركة وتحديد الخطأ.
- استخدام إشارة الخطأ السابقة لإعادة توجيه التنظيم.

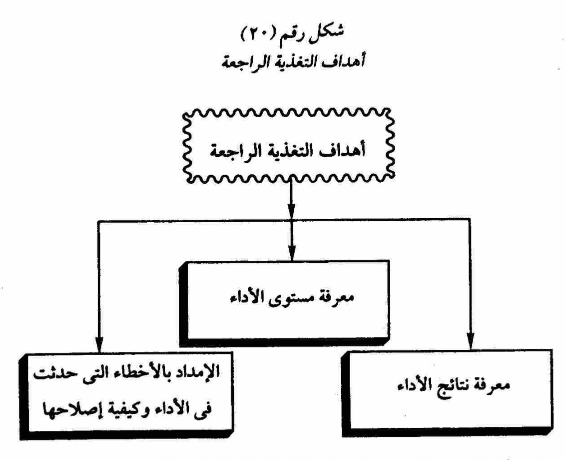
جـ ـ أهداف التغذية الراجعة:

راجع شكل رقم (٢٠).

- تعريف اللاعبين / اللاعبات بمستوى الأداء.
- تعريف اللاعبين / اللاعبات بنتائج الأداء.
- إمداد اللاعبين بالأخطاء التى حدثت فى الحركة وكيفية إصلاحها.




شكل رقم (٢٠)
أهداف التغذية الراجعة



٥ ـ أنواع مصادر معلومات التغذية الراجعة:

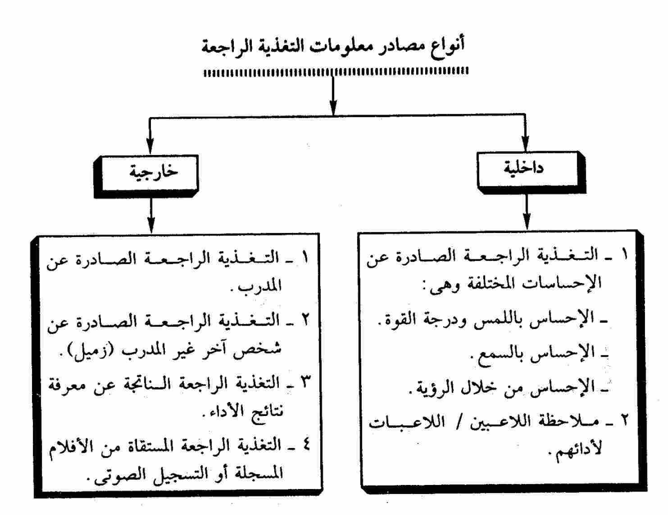
راجع شكل رقم (٢٧) فى الصفحة التالية.

تصنف أنواع مصادر معلومات التغذية الراجعة كما يلى:

- **مصادر داخلية**
  - التغذية الراجعة الصادرة عن الإحساسات المختلفة (الإحساس بالملامسة أو القوة الواقعة على عضلات وأجزاء الجسم،والإحساس الصادر عن الرؤية أو اللمس).
  - ملاحظة اللاعبين / اللاعبات لأدائهم.
- **مصادر خارجية**
  - التغذية الراجعة الصادرة عن المدرب.
  - التغذية الراجعة الصادرة عن الأشخاص الآخرين غير المدرب مثل الزميل أو غيره.
  - التغذية الراجعة الناتجة من معرفة نتائج الأداء.
  - التغذية الراجعة المستقاة من الأفلام المسجلة أو التسجيل الصوتى.



شكل رقم (٢١)



٦ ـ توقيت استخدام التغذية الراجعة:

يصنف توقيت استخدام التغذية الراجعة كما يلى:

- تغذية راجعة أثناء الأداء.
- تغذية راجعة بعد الأداء مباشرة.
- تغذية راجعة بعد الانتهاء من الأداء بفترة (يوم / يومين).

٧ ـ عوامل تراعى عند تقديم التغذية الراجعة:

- يجب تقديم التغذية الراجعة بسرعة، فذلك يقلل من احتمالات نسيان اللاعبين/ اللاعبات لأسباب تقديمها.
- تقديم التغذية الراجعة بسرعة يوقف استمرار الأداء الخاطئ.
- تقديم التغذية الراجعة الإيجابية بدلا من السلبية.

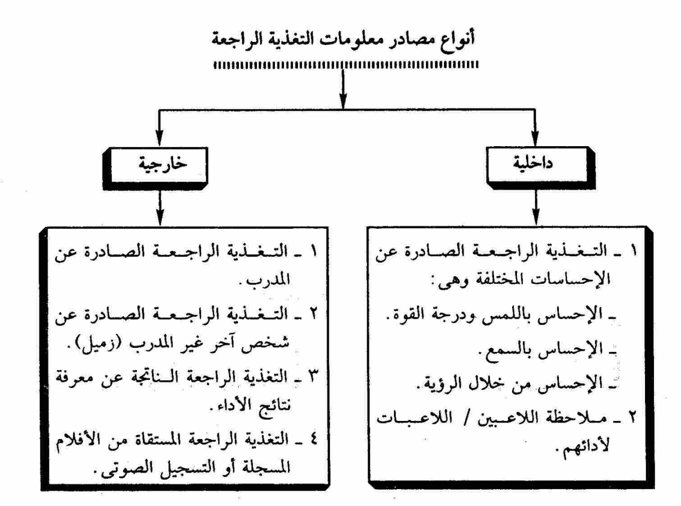


- كرر التغذية الراجعة فإن ذلك يجعل اللاعبين / اللاعبات يصححون أخطاءهم.
- إذا كان هناك عدد من الأخطاء فى أداء لاعب / لاعبة فعلى المدرب إصلاح خطأ ثم الانتقال لإصلاح الخطأ التالى وهكذا.
- يجب أن يقتصر تقديم التغذية الراجعة على المدرب ومساعده فقط.
- من الأهمية تقديم المعلومات مبسطة وسهلة.
- ضرورة تقديم تشجيع إيجابى عند الأداء الصحيح خلال التغذية الراجعة.
- يفضل استخدام الصوت والصورة خلال التغذية الراجعة.
- حفز اللاعبين / اللاعبات على تقييم الأداء والعناية بأهم ما يتم تحقيقه فيه.
- إعلان اللاعبين / اللاعبات بنتائج الأداء.
- ضرورة استخدام التعزيز فى المحاولات الناجحة.
- تقديم المعلومات الكافية فى حالة استخدام أسلوب معلومات النتائج خلال تصحيح الأخطاء.
- مراعاة الفترة الزمنية بين معرفة نتائج الأداء وبين اتخاذ قرار تصحيح الأخطاء فى المحاولة التالية.
- إتاحة الفرصة للاعبين / اللاعبات لمعرفة نتائج أدائهم ذاتيا من خلال سؤال أنفسهم (هل نفذت ما نويت أن أؤديه؟ هل نجحت فيما هو مطلوب أداؤه؟ هل أغير من أسلوب أدائى؟ وكيف؟).
- استخدام الكلمات ذات الدلالة مثل «تصويبة جيدة، وإذا ما قمت بتثبيت القدم فإنها ستكون أقوى».
- عند تقديم التغذية الراجعة استخدم دمج الشرح مع النموذج فى إطار واحد للعمل على أن يعضد كل منهما الآخر.

٨ ـ فردية وجماعية التغذية الراجعة:

- تقديم التغذية الراجعة فى الرياضات الفردية يتم فرديا.
- تقديم التغذية الراجعة فى الرياضات الجماعية قد يتم فرديا أو جماعيا.
- تقديم التغذية الراجعة فرديا فى الرياضات الجماعية يفيد فى استمرار أداء اللاعبين/ اللاعبات الذين لا تخصهم هذه التغذية مما يوفر كلا من تركيزهم فى الأداء واستمرارهم للاستفادة من الوقت المتاح للتطبيق.

شكل رقم (٢١)



٦ ـ توقيت استخدام التغذية الراجعة:

يصنف توقيت استخدام التغذية الراجعة كما يلى:

- تغذية راجعة أثناء الأداء.
- تغذية راجعة بعد الأداء مباشرة.
- تغذية راجعة بعد الانتهاء من الأداء بفترة (يوم / يومين).

٧ ـ عوامل تراعى عند تقديم التغذية الراجعة:

- يجب تقديم التغذية الراجعة بسرعة، فذلك يقلل من احتمالات نسيان اللاعبين/ اللاعبات لأسباب تقديمها.
- تقديم التغذية الراجعة بسرعة يوقف استمرار الأداء الخاطئ.
- تقديم التغذية الراجعة الإيجابية بدلا من السلبية.



- كرر التغذية الراجعة فإن ذلك يجعل اللاعبين / اللاعبات يصححون أخطاءهم.
- إذا كان هناك عدد من الأخطاء فى أداء لاعب / لاعبة فعلى المدرب إصلاح خطأ ثم الانتقال لإصلاح الخطأ التالى وهكذا.
- يجب أن يقتصر تقديم التغذية الراجعة على المدرب ومساعده فقط.
- من الأهمية تقديم المعلومات مبسطة وسهلة.
- ضرورة تقديم تشجيع إيجابى عند الأداء الصحيح خلال التغذية الراجعة.
- يفضل استخدام الصوت والصورة خلال التغذية الراجعة.
- حفز اللاعبين / اللاعبات على تقييم الأداء والعناية بأهم ما يتم تحقيقه فيه.
- إعلان اللاعبين / اللاعبات بنتائج الأداء.
- ضرورة استخدام التعزيز فى المحاولات الناجحة.
- تقديم المعلومات الكافية فى حالة استخدام أسلوب معلومات النتائج خلال تصحيح الأخطاء.
- مراعاة الفترة الزمنية بين معرفة نتائج الأداء وبين اتخاذ قرار تصحيح الأخطاء فى المحاولة التالية.
- إتاحة الفرصة للاعبين / اللاعبات لمعرفة نتائج أدائهم ذاتيا من خلال سؤال أنفسهم (هل نفذت ما نويت أن أؤديه؟ هل نجحت فيما هو مطلوب أداؤه؟ هل أغير من أسلوب أدائى؟ وكيف؟).
- استخدام الكلمات ذات الدلالة مثل «تصويبة جيدة، وإذا ما قمت بتثبيت القدم فإنها ستكون أقوى».
- عند تقديم التغذية الراجعة استخدم دمج الشرح مع النموذج فى إطار واحد للعمل على أن يعضد كل منهما الآخر.

٨ ـ فردية وجماعية التغذية الراجعة:

- تقديم التغذية الراجعة فى الرياضات الفردية يتم فرديا.
- تقديم التغذية الراجعة فى الرياضات الجماعية قد يتم فرديا أو جماعيا.
- تقديم التغذية الراجعة فرديا فى الرياضات الجماعية يفيد فى استمرار أداء اللاعبين/ اللاعبات الذين لا تخصهم هذه التغذية مما يوفر كلا من تركيزهم فى الأداء واستمرارهم للاستفادة من الوقت المتاح للتطبيق.



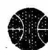
٩ ـ نصائح عامة فى تصحيح الأخطاء:

- على المدرب التحكم فى انفعالاته إذا ما بدأ الإحباط يدخل إليه إذا ما رأى أن اللاعبين / اللاعبات لا يتقدمون بالدرجة المرجوة، إذ إن ذلك من سمات المدرب الناجح.
- من الضرورى أن يكون المدرب متوقعا للعدد الكبير من الأخطاء الذى يمكن أن يحدث أثناء الأداء.
- الأخطاء غير المكتشفة هى أخطاء لم تصحح.
- ضرورة العمل على خلع الأخطاء من جذورها، وسيكون ساعد المدرب فى ذلك هو الحماس ومحاولة زرعه فى اللاعبين / اللاعبات.
- الأخطاء بالرغم من عيوبها إنما تفيد المدرب فى التعرف على ما يحرزه اللاعبون/ اللاعبات من تقدم خلال عملية التعلم.
- من الطبيعى ألا يظل المدرب إيجابيا باستمرار، وخاصة إذا ما كانت التغذية الراجعة صحيحة وتكرار الخطأ بصورة دائمة.
- فى بعض الأحيان يكون من الأسهل استخدام الاتجاه الإيجابى لإصلاح الأخطاء فى الرياضات الفردية أكثر من الرياضات الجماعية (الفرقية).
- من الأفضل استخدام التغذية الراجعة أمام الفريق ككل عندما يريد المدرب أن يعلق تعليقات إيجابية.
- يجب الاحتفاظ بالتغذية الراجعة السلبية للمناقشة الضرورية.
- يجب استخدام التغذية الراجعة الإيجابية للفريق ككل وللأفراد أيضا، فتقديمها بهذا الشكل الجماعى يساعد على تعضيد أنواع السلوك والأداء المرغوب فيه.

١٠ ـ تقويم المدرب لذاته خلال تقديم التغذية الراجعة لإصلاح الأخطاء:

- فيما يلى نقدم مقياسا لتقويم المدرب يستخدم فى تقويه لذاته خلال تقديم النموذج وشرح المهارة.
- يفضل أن يملأ المدرب الاستبيان بنفسه بعد انتهائه من وحدة (جرعة) التدريب، ويمكنه الاستعانة بأحد الزملاء الذين يثق فى قدراتهم وخبراتهم فى هذا التقييم.





استبيان تقويم المدرب لذاته خلال تقديم التغذية الراجعة

فيما يلى عدد من العبارات. استجب لكل واحدة منها بالدرجة المناسبة بوضع علامة (√) أمامها

العبارات	الاستجابة			
	دائما	أغلب الأحيان	قليلا	أبدًا
❖ قومت أداء اللاعبين / اللاعبات وأنا منتبه تماما.				
❖ كنت أوقف الأداء وأصحح الأخطاء عند اللزوم.				
❖ قدمت التغذية الراجعة فى التوقيت المناسب.				
❖ شجعت الأداء الجيد الصحيح.				
❖ شرحت النقاط الفنية وأديت النموذج لإصلاح الأخطاء بصورة مختصرة وفعالة.				
❖ قدمت التغذية الراجعة بصورة إيجابية.				
❖ اللاعبون / اللاعبات فهموا المعلومات التى قدمتها لهم.				
❖ كنت صبورا خلال تقديم التغذية الراجعة.				
❖ شجعت الناشئين كى يستمروا فى المحاولات ليتقدم مستواهم.				

التقييم:

- دائما = ٤ درجات، أغلب الأحيان = ٣ درجات، قليلا = درجتان، أبدا = درجة واحدة.

الدرجة	التقدير
٣٦ ـ ٣٢	ممتاز
٣١ ـ ٢٧	جيد
٢٦ ـ ٢٢	متوسط
٢١ ـ ٩	ضعيف



المرحلة الثانية فى الإعداد المهارى

مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهارى للوصول للآلية

أولا ـ مفهوم تطوير كفاءة الأداء المهارى للوصول للآلية

- تنمية الأداء المهارى تعنى «تحضير اللاعبين / اللاعبات للوصول لأعلى درجة أو رتبة للمهارات الحركية بحيث تؤدى بأعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد فى الجهد».
- تنمية الأداء المهارى هى المرحلة الثانية بعد أن يكون اللاعبون / اللاعبات قد أتقنوا تعلم المهارات الحركية فى المرحلة الأولى.

ثانيا ـ أهداف تطوير كفاءة الأداء المهارى

تهدف عملية تطوير كفاءة الأداء المهارى إلى تحقيق ما يلى:

- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب فى محاولات الأداء.
- أعلى درجات الدقة.
- الانسيابية وعدم تقطع الأداء.
- بذل أقل جهد ممكن أثناء الأداء.
- أعلى استثارة للدافعية.
- الوصول إلى درجة آلية الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة مجتمعة.
- درجة مناسبة من المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة (جماهير / أجهزة / ميدان تنافس/ طقس... إلخ).

ثالثا ـ العوامل المؤثرة فى تطوير الأداء المهارى ووصوله للآلية

يرتبط تطوير الأداء المهارى ووصوله للآلية بالمواصفات السابق شرحها بعدة عوامل كما يلى:

١ ـ العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب / اللاعبة.






٢ ـ عوامل الصفات البدنية.
٣ ـ العوامل النفسية.
٤ ـ الفروق الفردية فى الإمكانات الحركية.
٥ ـ مدى توافر خبرات حركية متنوعة.

١ ـ العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب / اللاعبة:

- إذا ما كان اللاعب / اللاعبة يندرج تحت المعدلات الطبيعية للقياسات الوظيفية والتشريحية فإنه يمكن أن يتعلم المهارات الحركية، لكن لن يستطيع الوصول إلى المستويات العالية من كفاءة الأداء المهارى ما لم تكن كافة الوظائف الحيوية بالجسم والقياسات المورفولوجية له تتناسب مع المعدلات النموذجية للأداء المهارى فى الرياضة التخصصية.
- تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية بالجسم لأقصى درجة كى تتناسب مع متطلبات الأداء المهارى خطوة أساسية لتحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهارى.

٢ ـ عوامل الصفات البدنية:

- بدون مستويات عالية جدا للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهارى.
- من الضرورى تحقيق توازن أمثل بين مستويات الصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية يسمح بخروج أفضل وأدق مستوى للأداء المهارى.
- درجة الاستجابة الإيجابية لتطوير الصفات البدنية تسهم إيجابيا فى تطوير مستوى الأداء المهارى.
- من المطلوب الوصول لأفضل تناسق للانقباض والاسترخاء العضلى خلال الأداء.

٣ ـ العوامل النفسية:

- من الأهمية العمل على تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهما معا لتحقيق أفضل كفاءة مهارية.
- يجب الوصول إلى أفضل استثارة انفعالية خلال الأداء.
- يجب الوصول لأفضل درجة ممكنة من الدافعية.

٤ ـ الفروق الفردية فى الإمكانات الحركية:

- على سبيل المثال يؤدى توافر قدرات ميكانيكية حيوية للاعب / اللاعبة خلال المد والثنى لمفصل الحوض والعمود الفقرى إلى تطوير الأداء المهارى فى الوثب العالى وعدو الحواجز والوثب الطويل والجمباز والتمرينات الفنية والغطس.



٥ ـ مدى توافر خبرات حركية متنوعة:

● يتطور الأداء المهارى بدرجة أسرع إذا ما توافرت قاعدة عريضة من الأداء الحركى المتنوع المتعدد الاتجاهات والمختلف فى شدة الأداء.

رابعا ـ طرق تطوير كفاءة الأداء المهارى للوصول إلى الآلية

لتحقيق أهداف عملية تطوير كفاءة الأداء المهارى السابق الإشارة إليها تتبع الطرق التالية مع مراعاة ضرورة التنفيذ بصورة صحيحة.

١ ـ الأداء الآلى السريع المتكرر للمهارة:

● يخطط للأداء بصورة آلية لعدد مناسب متتال من المرات بحيث لا يرهق اللاعب/ اللاعبة.

● التخطيط للتركيز على تقليل زمن الأداء الصحيح.

٢ ـ الأداء الآلى الذى يتميز بالصعوبة:

● فى هذه الطريقة يتم التخطيط لدرجة صعوبة الأداء المهارى (تختلف من رياضة لأخرى) عن الظروف المعتادة.

● يتم التركيز على الأداء الآلى الذى يتم خلاله التغلب على الصعوبات الذى تميزه.

● يلاحظ عدم وصول اللاعب إلى درة الإجهاد.

٣ ـ تبادل الأداء الآلى السريع مع الأداء الآلى الذى يتميز بالصعوبة:

● ويتم خلال هذه الطريقة تحديد زمن محدد لكلا الأداءين على أن يتم تنفيذهما كوحدة واحدة.

● يشكل الحمل بحيث يتم التبادل من ٢ : ٤ مرات.

● يراعى أن يكون زمن الأداء السريع أطول نسبيا من الأداء الآلى الذى يتميز بالصعوبة.

٤ ـ الأداء الآلى فى ظل ظروف واشتراطات غير متوقعة:

● مثال ذلك التخطيط لظهور معوقات أداء غير متوقعة مثل تغير ملمس الجهاز أو تغيير درجة حرارة الوسط التنافسى أو وجود مشتتات للأداء.





٥ ـ الأداء الآلى بالارتباط مع عناصر اللياقة البدنية:

● مثال ربط الأداء الآلى بالرشاقة أو القدرة العضلية أو التحمل.

٦ ـ الأداء الآلى بالارتباط مع مهارات أخرى:

● مثال ربط الأداء الآلى للمهارة المعنية بمهارة أخرى أو أكثر.

● تستخدم هذه الطريقة بعد استخدام الطرق السابقة.

● يراعى أن يتم التركيز على آلية المهارة المطلوب تطوير كفاءتها.

● فى هذا الصدد يرجى مراجعة طريقة «مفتى» للإعداد المهارى والخططى فى كرة القدم (طريقة التدريب الطولى) التى ابتكرها المؤلف ونشرت فى العدد الثانى من المجلد العلمى الرابع إصدار أبريل ١٩٩٢ للمجلة العلمية «علوم وفنون دراسات وبحوث» الصادرة عن مجلة حلوان، كما تم نشرها فى ندوة بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة أذيعت تليفزيونيا بحضور أساتذة كليات التربية الرياضية ومندوب مسئول بالاتحاد الدولى لكرة القدم (F. I. F. A) والاتحاد العربى لكرة القدم والمجلس الأعلى للشباب والرياضة ومدربى المنتخبات الوطنية والأندية ومندوبى الإعلام وذلك فى يوم الإثنين ٢٦/١١/١٩٩٠م.

● راعت الطريقة جوانب متعددة من طرق تطوير كفاءة الأداء المهارى السابق عرضها.

خامسا ـ نتائج الوصول لآلية الأداء المهارى

ينتج عن وصول اللاعب / اللاعبة لآلية الأداء المهارى ما يلى:

● أن تصبح المهارة عادة حركية.

● اختفاء شوائب الأداء (الزوائد الحركية التى ليس لها فائدة فى المهارة).

● انخفاض الجهد المبذول فى الأداء نتيجة انخفاض درجات التوتر العضلى.

● ندرة التغذية الراجعة من المدرب.

سادسا ـ الإعداد المهارى فى خطة التدريب السنوية

١ ـ الإعداد المهارى فى وحدة (جرعة) التدريب:

● لما كان الإعداد المهارى يتطلب تركيزا ذهنيا مرتفعا جدا، كان من الضرورى أن يتم بعد الإحماء مباشرة وخلال الجزء الرئيسى من جرعة التدريب (وحدة التدريب).



● تطوير تمرينات الأداء المهارى واستخدام الطرق المختلفة لها يعتمد على المستويات الفردية للاعبين / اللاعبات.

● التقدم بمستوى التمرينات فى جرعة التدريب يعتمد على الأداء الصحيح للمهارات ولا تحدده درجة التعب.

● فترات الراحة بين التمرينات تتحدد فرديا طبقا لما يحققه اللاعب / اللاعبة من تقدم فى الأداء المهارى.

٢ ـ الإعداد المهارى فى دورة الحمل الأسبوعية (دورة الحمل الصغرى):

● يجب أن يتم الإعداد المهارى فى جرعات تدريبية متكررة قصيرة متقاربة أفضل من تركيبها بحيث تكون متباعدة خلال دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى).

● يجب البدء فى دورة الحمل الأسبوعية بجرعات تطوير كفاءة الأداء المهارى قبل أن يحل التعب بالأجهزة الحيوية للاعب / اللاعبة.

● يراعى استخدام طرق تطوير كفاءة الأداء المهارى للوصول للآلية والتى تتميز بانخفاض العبء الواقع على الأجهزة الحيوية فى بداية دورة الحمل الأسبوعية (دورة الحمل الصغرى)، وتؤجل تلك التى تتميز بارتفاع العبء الواقع على الأجهزة الحيوية إلى نهاية الدورة.

٣ ـ الإعداد المهارى فى دورة الحمل الفترية (دورة الحمل الكبرى):

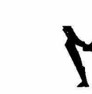
أ ـ خلال فترة الإعداد:

● خلال فترة الإعداد وخلال مرحلة الإعداد العام يتم تعلم المهارات الجديدة المناسبة للمراحل السنية المختلفة فى كافة أنواع الرياضة.

● خلال مرحلة الإعداد العام يتم التركيز على زيادة حجم الإعداد المهارى حيث يخصص قدر كبير من الزمن والطاقة المستخدمة من أجله.

● يمكن تركيب تمرينات الإعداد المهارى مع تمرينات تطوير صفات اللياقة البدنية خلال فترة الإعداد العام.

● يراعى أن تكون شدة أحمال التمرينات فى فترة الإعداد فى حدود الأقل من الأقصى حيث تسمح هذه الدرجة من شدة الحمل بالتحكم فى سرعة الأداء.





● حينما يصل معدل الأداء المهارى إلى الثبات والذى يحدث عادة فى نهاية فترة الإعداد فإن تمرينات المنافسة يجب أن تزداد لتصل إلى ٩٥ ٪ بزيادة قدرها حوالى ٥ ٪ عن المرحلة السابقة.

ب ـ خلال فترة المنافسات:

● يصل الأداء المهارى خلال مدة المنافسات إلى درجة الآلية.

● يستخدم الإعداد المهارى بهدف الوصول بالأداء إلى العادة الحركية فى ظل ظروف المنافسات.

جـ ـ خلال فترة الانتقال:

● يقل الإعداد المهارى فى فترة الانتقال نظرا لإرهاق اللاعبين / اللاعبات فى فترة المنافسات.





ثالثا ـ أنواع الانقباض العضلى.

رابعا ـ العوامل المؤثرة فى إنتاج القوة العضلية.

خامسا ـ تنمية القوة العضلية.

سادسا ـ تصميم برامج التدريبات بالمقاومات.

سابعا ـ تمرينات الأثقال والناشئين.

الجزء الرابع: المرونة

أولا ـ مفهوم وأهمية المرونة.

ثانيا ـ أنواع المرونة.

ثالثا ـ العوامل المؤثرة فى درجة المرونة.

رابعا ـ تنمية المرونة والمطاطية.

الجزء الخامس: الرشاقة

أولا ـ مفهوم وأهمية الرشاقة.

ثانيا ـ أنواع الرشاقة.

ثالثا ـ تنمية الرشاقة.

الجزء السادس: السرعة

أولا ـ مفهوم وأهمية السرعة.

ثانيا ـ أنواع السرعة.

ثالثا ـ العوامل ذات العلاقة بالسرعة.

رابعا ـ تنمية السرعة.

الجزء السابع: طرق التدريب (الإعداد) البدنى

أولا ـ مفهوم وأنواع طرق التدريب (الإعداد) البدنى.

ثانيا ـ طريقة التدريب المستمر

ثالثا ـ طريقة التدريب الفترى.

رابعا ـ طريقة التدريب التكرارى.

خامسا ـ طريقة التدريب الدائرى.

الجزء الأول

مفهوم الإعداد البدنى وأقسامه

أولا ـ مفهوم الإعداد البدنى

١ ـ تعريف الإعداد البدنى:

- يعرف الإعداد البدنى بأنه «رفع مستوى الأداء البدنى للفرد الرياضى لأقصى مدى تسمح به قدراته».
- يعرف أيضا بأنه «إكساب الفرد الرياضى اللياقة البدنية».
- لقد ربط العلماء دائما بين عنصر الأداء البدنى (فى التعريف الأول) وبين اللياقة البدنية (فى التعريف الثانى)، ولذا فقد كان مهما أن نوضح مفهوم اللياقة البدنية.

٢ ـ مفهوم اللياقة البدنية:

- تباينت مفاهيم مصطلح اللياقة البدنية وتفسيرها ومكوناتها.
- تعرف بأنها: «هى الحالة السليمة للفرد الرياضى من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتى تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدنى والحركى بأفضل درجة وأقل جهد ممكن».
- إن هدف تمرينات اللياقة البدنية المستخدمة فى الإعداد البدنى هو إحداث تغيرات فسيولوجية إيجابية لتحسين مستوى الأداء البدنى.
- مما سبق يتضح أن كلا من الإعداد البدنى واللياقة البدنية مترابطان تماما حيث تعتبر اللياقة البدنية هى وسيلة تحقيق الإعداد البدنى. ومن هنا يمكننا القول بأن اللياقة البدنية هى المؤشر لمستوى الإعداد البدنى لدى الفرد الرياضى.
- فكلما تحسنت كفاءة الإعداد البدنى تحسن مستوى اللياقة البدنية والعكس صحيح.

٣ ـ مكونات (عناصر) اللياقة البدنية:

أ ـ مكونات (عناصر) فسيولوجية:

- وهى مكونات (عناصر) ترتبط إلى حد بعيد بكفاءة عمل الأجهزة الفسيولوجية.



● تتعلق بمقدرة الفرد الرياضى على الوفاء بمتطلبات الأداء الفسيولوجى والبدنى للنشاط الرياضى ونحددها فيما يلى.

ـ القوة العضلية القصوى	Muscular Strength
ـ التحمل (الجلد) دورى تنفسى	Cardiorespiratory Endurance
ـ التحمل (الجلد) العضلى	Muscular Endurance
ـ المرونة	Flexibility

ب ـ مكونات (عناصر) حركية:

● وهى مكونات (عناصر) ترتبط إلى حد بعيد بكفاءة الأداء الحركى وتؤثر بصورة مباشرة فى الأداء المهارى فى الرياضة التخصصية ونرى أنها تتكون مما يلى:

ـ الرشاقة	Agility
ـ السرعة	Speed
ـ التوازن	Balance
ـ التوافق	Coordination
ـ سرعة رد الفعل	Reaction Time

جـ ـ المكونات (العناصر) المركبة:

● وهى المكونات التى ترتبط بكل من كفاءة الأجهزة الفسيولوجية وكفاءة الأداء الحركى، وهى تتمثل فى عنصر واحد كما يلى:

ـ القدرة العضلية	Power

● سيأتى شرح كل مكون (عنصر) فيما بعد مفصلا.

ثانيا ـ أقسام الإعداد البدنى

● ينقسم الإعداد البدنى طبقا لطبيعة تأثيره فى مستوى أداء الفرد الرياضى إلى قسمين رئيسيين هما:

١ ـ الإعداد البدنى العام.

٢ ـ الإعداد البدنى الخاص.

● بالرغم من تقسيمنا للإعداد البدنى إلى عام وخاص إلا أنهما يرتبطان ارتباطا وثيقا. لا يمكن الاستغناء عن أى منهما فى إعداد الفرد الرياضى ولا يمكن أن





يعوض أحدهما الآخر ولا يجوز التفضيل بينهما، إذ إن لكل منهما دوره الذى يحققه فى التدريب الرياضى.

١ ـ الإعداد البدنى العام:

● يعرف بأنه «العملية التى يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لدى الفرد الرياضى».

● مهما كان نوع الرياضة فإن الإعداد البدنى لها لابد أن يمر أولا من خلال التطوير الشامل المتزن لكافة العناصر البدنية.

وفيما يلى نلخص أهم خصائص الإعداد العام:

- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام.
- أن مكونات التمرينات المستخدمة فى الإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى.
- أن طول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى.
- التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.
- الاختلاف فى الأزمنة المخصصة للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية طبقا لنوع الرياضة.
- التمرينات المستخدمة غير تخصصية.
- أن يتم الانتقال من الإعداد البدنى العام إلى الإعداد البدنى الخاص تدريجيا.
- ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدنى العام والإعداد البدنى الخاص.
- تستخدم طريقة التدريب المستمر.

٢ ـ الإعداد البدنى الخاص:

● يقصد به «رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة».

● لكل رياضة طبيعة خاصة فى الأداء الحركى، وبالتالى فإن لها مكونات (عناصر) للياقة البدنية تسهم فى إخراج هذا الأداء الحركى فى أفضل صورة ممكنة. إذن هناك اختلاف فى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل رياضة.

● لاعب الماراثون يحتاج إلى عناصر لياقة بدنية تختلف عن لاعب الغطس عن لاعب التنس، وهكذا.



● التدرج فى الانتقال من الإعداد البدنى العام إلى الإعداد البدنى الخاص خلال خطة التدريب السنوية عملية هامة يجب التخطيط لها جيدا ضمن برنامج التدريب. إن ذلك يتم بعد مرور فترة زمنية مناسبة من بدء الإعداد البدنى العام وذلك بتخفيض نسبة من الزمن المخصص للإعداد البدنى العام كى يمهد به للإعداد البدنى الخاص، وبمرور الوقت وبالتدريج تزداد هذه النسبة المئوية المخصصة للإعداد البدنى الخاص، ومن الواضح أنها تكون على حساب الزمن المخصص للإعداد البدنى العام. وباستمرار زيادة هذه النسبة تدريجيا يأتى وقت خلال البرنامج التدريبى نجد أن الزمن المخصص للإعداد البدنى الخاص قد زاد عن العام،وباستمرار التدرج أيضا نجد أن كل الزمن أصبح مخصصا للإعداد البدنى الخاص. إن هذا التدرج هام وضرورى لإنجاح الإعداد البدنى سواء كان عاما أو خاصا.

● فيما يلى نلخص أهم خصائص الإعداد البدنى الخاص:

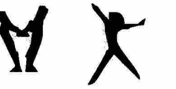
- إن الإعداد البدنى الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة فى نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدنى الخاص أطول من المخصص للإعداد البدنى العام.
- إن الأحمال المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة فى فترة الإعداد البدنى العام.
- إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث فى المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم طرق التدريب الفترى والتدريب التكرارى.

٣ - التوازن بين الإعداد البدنى العام والإعداد البدنى الخاص:

● يرى البعض ضرورة عدم زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدنى الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدنى العام وخاصة لدى الناشئين لما فى ذلك من تأثير ضار على مستقبلهم الرياضى.

● بعض المدربين يخططون برامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدنى الخاص مهملين الإعداد البدنى العام آملين رفع مستواهم بسرعة كبيرة ووصولهم فى سن مبكرة إلى المستوى العالى وتحقيق بطولات رياضية.

● إن الناشئين الذين ينالون أقساطا مناسبة من الإعداد البدنى العام قد يصلون إلى المستويات العالية فى سن متأخرة ولكن معدل نمو مستواهم الرياضى يكون أكثر





انتظاما وبمعدلات ثابتة إضافة لانخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمرينات تخصصية مهملين تمرينات الإعداد البدنى العام.

● إن الاهتمام بالإعداد البدنى العام فى المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات منها ما يلى:

- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدنى العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاما وثباتا فى تطور مستويات الأداء.
- تحسين كفاءة التوافق العضلى العصبى نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجابيا على الأداء المهارى والخططى.
- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمو طبيعى متوازن.

● لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدنى العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضى، إذ إن التغيرات الفسيولوجية التى تحدث فى أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضى تقل محصلتها بمرور الزمن الأمر الذى يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمو بدنى متخصص.

الجزء الثانى

التحمل

أولا - مفهوم التحمل وأهميته

١ - مفهوم التحمل:

● يعرف التحمل بأنه «مقدرة الفرد الرياضى على الاستمرار فى الأداء بفاعلية دون هبوط فى كفاءته» أو «مقدرة الرياضى على مقاومة التعب».

٢ - أهمية التحمل:

● التحمل هام للعديد من الرياضات.

● التحمل يسهم فى إكساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

ثانيا ـ أنواع التحمل

يقسم التحمل كما يلى:

١ ـ التحمل العام.

٢ ـ التحمل الخاص:

أ ـ التحمل الهوائى Aerobic

ب ـ التحمل اللاهوائى Anaerobic

١ ـ التحمل العام:

● يعرف بأنه «مقدرة اللاعب / اللاعبة على الاستمرار فى الأداء البدنى العام بفاعلية، والذى له علاقة بالأداء الخاص فى الرياضة التخصصية».

ـ التعريف السابق يعكس أن التحمل العام يرتبط بأداء بدنى عام له علاقة بالأداء البدنى الذى يتخصص فيه الفرد الرياضى.

ـ أن التحمل العام يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص فى الرياضة التخصصية إذ يسهم فى إكساب الفرد الرياضى التحمل الخاص.

ـ أن التحمل العام يرتبط بالتحمل الخاص فى الرياضة التخصصية بغض النظر عن زمن استمرارية الأداء.

٢ ـ التحمل الخاص:

● يعرف بأنه «مقدرة اللاعب / اللاعبة على الاستمرار فى أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونما ظهور هبوط فى مستوى الأداء».

● ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقا لمتطلبات الجهد البدنى والحركى فى كل رياضة من الرياضات والتى تختلف من رياضة إلى أخرى، فالاختلاف فى الجهد البدنى يتمثل فى اختلاف معدل بذل الجهد فى بعض الرياضات بينما يكون ثابتا فى البعض الآخر، كما يختلف طبقا للمتطلبات الحركية والذى يتمثل فى تباين المهارات الحركية من مهارات ذات حركة وحيدة إلى مهارات ذات حركة متكررة وغيره.

● ينقسم التحمل الخاص من حيث أنواعه كما يلى:

أ ـ تحمل الأداء:

● يعرف بأنه «المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء».



● من أمثلته تكرار أداء المهارات فى كافة الرياضات.

ب ـ تحمل السرعة:

● يعرف بأنه «المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء».

● يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى وتحمل السرعة الأقل من القصوى وتحمل السرعة المتوسطة.

٣ ـ تحمل نظم إنتاج الطاقة:

أ ـ التحمل الهوائى:

● يعرف بأنه «المقدرة على الاستمرار فى الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء فى الرياضة التخصصية باستخدام الأوكسجين».

ب ـ التحمل اللاهوائى:

● يعرف بأنه «المقدرة على الاستمرار فى الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء فى الرياضة التخصصية بدون استخدام الأوكسجين».

ثالثا ـ التحمل ونظم إنتاج الطاقة

١ ـ لياقة نظم إنتاج الطاقة:

● تعرف لياقة نظام إنتاج الطاقة بأنها «مقدرة جسم اللاعب / اللاعبة على خزن واستخدام الوقود بفاعلية لإحداث الانقباضات العضلية المطلوبة فى نوع خاص من أنواع الرياضة».

● التعريف السابق للياقة «نظام إنتاج الطاقة» يعنى أيضا التكيف الهام والضرورى للجهاز الدورى والتنفسى والهرمونى والذى يسهم فى إمداد عضلات الجسم بالوقود وإزالة ثانى أكسيد الكربون والفضلات منها.

● إن لكل رياضة من الرياضات متطلبات طاقة خاصة بها تختلف عن متطلبات الطاقة فى الرياضات الأخرى، وتستخدم الطاقة فى كل منها بأسلوب مختلف، لذا وجب على المدرب التعرف تماما على كيفية استخدام العضلات للطاقة المتاحة لها.

● كى يوفى اللاعبون بمتطلبات الرياضة التخصصية بكفاءة وفاعلية لابد من أن ينظم التدريب بحيث يؤدى من خلال نظام إنتاج الطاقة التخصصية.







٢ ـ الطاقة Energy:

● تعرف الطاقة بأنها «المقدرة على أداء عمل أو إنجاز شغل».

هناك ٦ أشكال للطاقة هى: الكيميائية، والميكانيكية والحرارية والضوئية والكهربائية والنووية.

● الطاقة لا تفنى ولكنها قابلة للتحول من شكل لآخر، وانطلاقا من ذلك فإن الطاقة الكيميائية تتحول إلى طاقة ميكانيكية داخل جسم الإنسان، وتعتبر تلك الطاقة هى مصدر حركة الإنسان والتى هى أصلا ناتجة عن تحول الطعام إلى طاقة كيميائية.

● من ٦٠ ٪ إلى ٧٠ ٪ من طاقة الإنسان تتحول إلى حرارة والجزء الباقى منها يستخدم فى العمل الميكانيكى وأنشطة الخلايا.

● الجدول رقم (٧) يوضح المخزون فى الجسم من مواد إنتاج الطاقة.

جدول رقم (٧)

المخزون فى الجسم من مواد الطاقة لمتوسط وزن جسم قدره ٦٥ كيلو جرام بنسبة ١٢ ٪ دهون جسم

المخزون فى الجسم من مواد الطاقة	جرام	كيلو كالورى KCal
المواد الكربوهيدراتية Carbhydrates		
ـ جليكوجين الكبد Liver Glycogen	١١٠	٤٥١
ـ جليكوجين العضلات Muscle Glycogen	٢٥٠	١٠٢٥
ـ الجلوكوز في سوائل الجسم Glucose in Body fluids	٠١٥	٦٢
مجموع	٣٧٥	١٥٣٨
الدهون		
ـ تحت الجلد Subcutaneous	٧٨٠٠	٧٠٩٨٠
ـ داخل العضلة Interamusclar	١٦١	١٤٦٥
مجموع	٧٩٦١	٧٢٤٤٥



● الطاقة التى تستخدمها الألياف العضلية فى تنفيذ انقباضاتها هى من ذلك النوع الكيميائى، حيث تتحلل كل المواد الكربوهيدراتية والدهنية والبروتينية الموجودة فى الغذاء إلى مركبات بسيطة فى شكل مركبات كيميائية تختزن داخلها الطاقة، عند تحرر الطاقة من هذه المركبات الكيميائية فإنها تعمل على تكوين مركب كيميائى يسمى ثلاثى أدينوسين الفوسفات Adenosine Triphosphate ويرمز له اختصارا بأحرفه الأولى (ATP) ويتم ذلك بعد استخدام المخزون منه فعلا فى خلايا العضلات المنقبضة.

● يختزن مركب ثلاثى أدينوسين الفوسفات (ATP) فى كافة خلايا الجسم، ومن خلال الطاقة المحررة من تكسيره يمكن لخلايا العضلة أن تنقبض.

● إن الطاقة الكيميائية المحررة من المركبات الكيميائية الناتجة عن تحلل الغذاء المتناول لا تستخدم بطريقة مباشرة إذن فى إحداث الانقباض العضلى وبالتالى لا تستخدم بصورة مباشرة فى أى أداء حركى، وإنما تسهم تلك الطاقة فى تكوين مركب ثلاثى أدينوسين الفوسفات (ATP) الذى يعتبر هو المركب الماسى فى عملية الانقباض العضلى ويطلق عليه أحيانا «الوقود الرئيسى للانقباض العضلى».

٣ ـ ثلاثى أدينوسين الفوسفات (ATP) الوقود الماسى للانقباض العضلى:

● ثلاثى أدينوسين الفوسفات (ATP) مركب بالغ التعقيد، وهو يتركب من الأدينوسين بالإضافة إلى مجموعة الفوسفات Phosphat Group والشكل (٢٢ ـ أ) يبين ذلك فى صورة مبسطة، وهو يختزن فى خلايا العضلات بكميات ضئيلة جدا، وهذا مرجعه إلى أنها لا تستطيع استيعاب كميات كبيرة منه. لاحظ أن الروابط الطرفية للفوسفات تختزن طاقة عالية.

● تنتج الطاقة المحركة للعضلات من مركب ثلاثى أدينوسين الفوسفات (ATP) خلال تفاعل كيميائى يتم فى العضلة حيث تتحرر إحدى روابط الفوسفات وينتج عن ذلك طاقة عالية هى التى تستخدمها العضلات فى حركتها لإنتاج الشغل أو العمل المطلوب فى مواجهتها، وفى ذات التفاعل ينتج أيضا مركب ثنائى أدينوسين الفوسفات (٢٢ ـ ب) Adenosine Diphosphate ويرمز له اختصارا (ADP) بالإضافة إلى فوسفات غير عضوى Inorganic phosphate ويرمز له اختصارا (Pi).

● لما كانت كمية ثلاثى أدينوسين الفوسفات (ATP) المخزون فى العضلات ضئيلة جدا فإن الطاقة المنتجة تكاد لا تكفى بضع ثوانى، وفى ذات الوقت لن

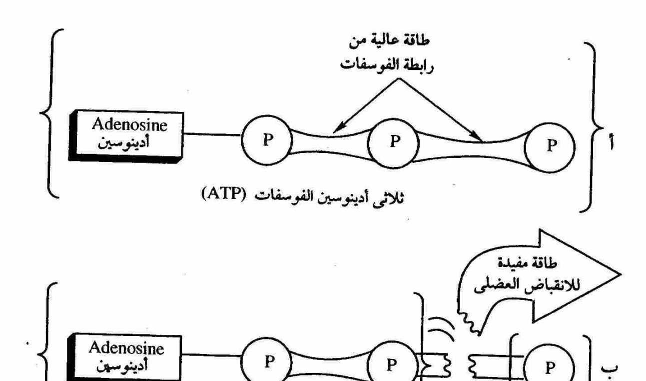






يتم استمرار الانقباض العضلى بدونه. لذا كان من الضرورى تكوين كمية أخرى من مركب (ATP). حتى يستمر الانقباض العضلى (يلاحظ أنه حتى هذا الوقت ليست هناك حاجة لاستخدام الأوكسجين كى تنتج طاقة لحركة العضلات).

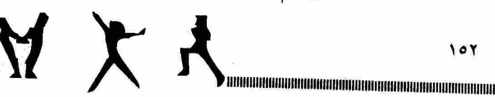
● بمجرد حدوث التحلل الكيميائى لمركب (ATP) وتحرر الطاقة التى تحدث الانقباض العضلى فإن الكمية المخزونة منه فى خلايا العضلة تنفد، ويصبح السؤال الهام الآن هو.... من أين تأتى الخلايا العضلية بالمزيد من مركب (ATP) لمواصلة الانقباض العضلى؟؟.... والإجابة هى أنه بمجرد استهلاك



أ - شكل مبسط لبناء مركب ثلاثى أدينوسين الفوسفات (ATP) يبين الطاقة العالية لروابط الفوسفات به.

ب - تحلل مركب ثلاثى أدينوسين الفوسفات (ATP) إلى ثنائى أدينوسين الفوسفات (ADP) وفوسفات غير عضوى Inorganic phosphate (Pi) بالإضافة إلى تحرر طاقة مفيدة للانقباض العضلى.

شكل رقم (٢٢)

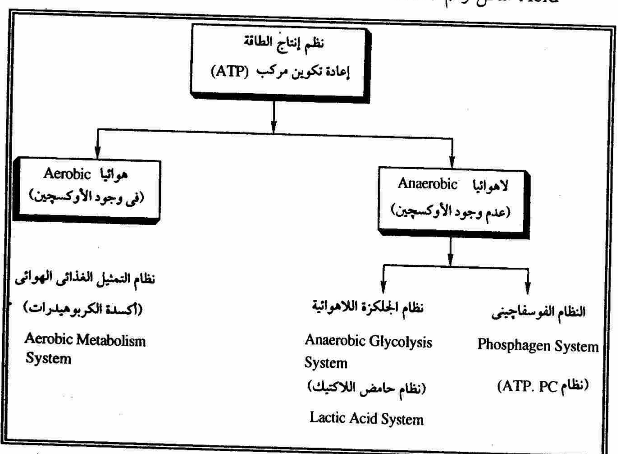


كمية (ATP) الموجودة فى الخلية العضلية وتحرير الطاقة وإحداث الانقباض العضلى فإنه يعاد تكوينه سريعا.... ويتم ذلك من خلال أسلوبين أساسيين يطلق عليهما نظم إنتاج الطاقة.

٤ - نظم إنتاج الطاقة كمصدر لمركب ثلاثى أدينوسين الفوسفات (ATP):

● النظامان الأساسيان لإنتاج الطاقة اللازمة لإعادة تركيب ثلاثى أدينوسين الفوسفات فى خلايا العضلات هما النظام الهوائى Aerobic (وهو يعنى فى وجود الأكسجين) والآخر يسمى لاهوائى Anaerobic (بدون وجود الأوكسجين).

● النظام اللاهوائى (بدون وجود الأوكسجين) يتم من خلال نظامين فرعيين هما النظام الفوسفاجينى Phosphagen ويرمز له اختصارا (ATP. PC) ونظام الجلكزة اللاهوائية Anaerobic Glycolysis أو نظام حامض اللاكتيك Lactic Acid شكل رقم (٢٣).

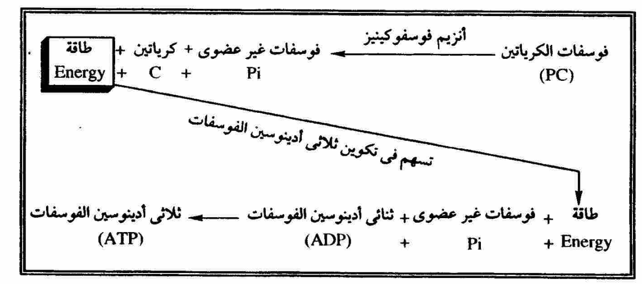


شكل رقم (٢٣)
نظم إنتاج الطاقة



● النظام الفوسفاچينى:

- يتم فى عدم وجود الأوكسچين.
- يتم الحصول على الطاقة اللازمة لإعادة تركيب (ATP) من مركب واحد آخر يسمى فوسفات الكرياتين Phosphocreatine ويرمز له اختصارا (PC) والذى يختزن أيضا فى خلايا العضلات بكميات ضئيلة حيث يتحلل تحت تأثير إنزيم كرياتين فوسفوكينز Creatin Phosphokinase.
- ينتج من التفاعل السابق الكرياتين (C) وفوسفات غير عضوى (Pi) بالإضافة إلى طاقة . . . . هذه الطاقة هى التى يستفاد بها فى إعادة تركيب ثلاثى أدينوسين الفوسفات، وذلك بتفاعل الفوسفات غير العضوى (Pi) مع ثنائى أدينوسين الفوسفات (ADP) كما هو موضح بالشكل رقم (٢٤).
- لما كانت كمية فوسفات الكرياتين (PC) الموجودة داخل خلايا العضلة ضئيلة وتقارب خمسة أضعاف كمية (ATP) داخلها، فإن ذلك يعنى أنه إذا ما كانت كمية (ATP) تنفذ من الخلية أثناء الانقباض العضلى فى أقل من ثانية فإن كمية فوسفات الكرياتين (PC) المخزونة فى العضلة تنتج طاقة يقدر زمنها بحوالى من ٥ : ٨ ثوان ثم تنفد أيضا كما هو الحال فى سباق ١٠٠م عدو مثلا. إذن فكمية الطاقة المنتجة الكلية لمركب (ATP) من هذا النظام محدودة جدا أيضا.



شكل رقم (٢٤)

النظام الفوسفاچينى لإعادة تكوين مركب (ATP)

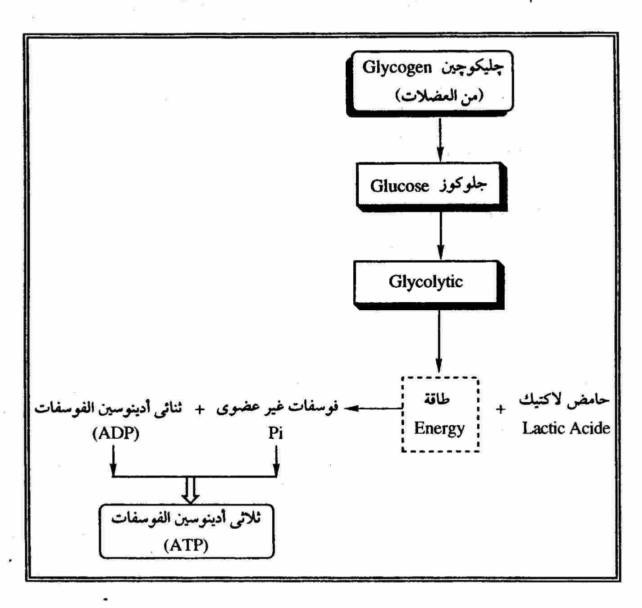
- النظام الفوسفاچينى (ATP. PC) يمثل المصدر السريع لإنتاج (ATP).
- النظام الفوسفاچينى لا يعتمد على سلسلة طويلة معقدة من التفاعلات الكيميائية لتحقيق إنتاج ثلاثى أدينوسين الفوسفات.
- تتضح أهمية النظام الفوسفاچينى فى البدايات السريعة أو النماذج الحركية التى تتمثل فيها القدرة العضلية مثل الارتقاء فى أنواع الرياضة المختلفة بشكل عام أو دفع الجلة أو التصويب، وبدون هذا النظام فإن السرعة والقدرة الحركية لا يمكن إنجازها، لأن مثل هذه الأداءات تتطلب إمداد العضلات بالطاقة خلال زمن قصير.

● نظام الجلكزة اللاهوائى (حامض اللبنيك) Anaerobic Glycolysis:

- يتم فى عدم وجود الأوكسچين.
- هو النظام الثانى الذى يمكن من خلاله تكوين (ATP) فى العضلة فى غياب الأوكسچين.
- يعتمد على تحلل غير كامل لواحد من المواد الغذائية وهى المواد الكربوهيدراتية (السكر) بتحوله إلى حامض اللبنيك (اللاكتيك) وينتج عن ذلك طاقة تعمل على تحويل ثنائى أدينوسين الفوسفات (ADP) إلى ثلاثى أدينوسين الفوسفات (ATP) شكل رقم (٢٥).
- يلاحظ أن المواد الكربوهيدراتية تتحول فى الجسم إلى صورة أقل تعقيدا وهى سكر الجلوكوز Glucose والذى يمكن استخدامه على الفور فى شكله هذا أو أن يختزن فى الكبد والعضلات فى صورة چليكوچين Glycogen لاستخدامه فيما بعد.
- عندما يقوم اللاعب / اللاعبة بأداء بدنى يتطلب أقصى معدل للأداء ويستمر هذا الأداء لفترة تزيد عن ٣٠ ثانية وتقل عن ٩٠ ثانية عندئذ يبدأ نظام الجلكزة اللاهوائى فى العمل لتلبية حاجة العضلات من مركب (ATP) حتى يمكن الاستمرار فى الانقباض العضلى.
- نظام الجلكزة اللاهوائى (حامض اللاكتيك) يعمل على تراكم حامض اللاكتيك فى العضلة مما يؤدى إلى التعب.
- نظام الجلكزة اللاهوائى (حامض اللاكتيك) يستخدم فقط المواد الكربوهيدراتية (الجلوكوز أو الچليكوچين) كمصدر لإنتاج ثلاثى أدينوسين الفوسفات اللازم لإنتاج الطاقة.

شكل رقم (٢٥)

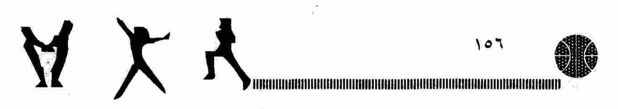
نظام الجلكزة اللاهوائى (حامض اللبنيك) لإعادة تركيب مركب (ATP)



- تتضح أهمية نظام الجلكزة اللاهوائى (حامض اللاكتيك) فى أنواع الرياضات التى تتطلب بذل الجهد بأقصى شدة لزمن يتراوح ما بين ٣٠ ثانية إلى ٩٠ ثانية ومن أمثلتها ٤٠٠م جرى، ٨٠٠م جرى.

● **النظام الهوائى (التمثيل الغذائى الهوائى) Aerobic Metabolism:**

- إذا ما كان هناك أسلوبان لاهوائيان لإنتاج (ATP) اللازم للانقباض العضلى فهناك نظام واحد فقط هوائى لإنتاجه ما يطلق عليه نظام التمثيل الغذائى أو نظام أكسدة الكربوهيدرات. إنه نظام يعمل وتتم آلياته فى وجود الأوكسجين.



- آلية هذا النظام تتم من خلال تحول الجليكوجين فى وجود الأوكسجين إلى ثانى أكسيد الكربون والماء، وتتحرر خلال ذلك طاقة لتبنى كمية (ATP)، إن هذه الطاقة المولدة تتطلب العديد من التفاعلات الكيميائية فى وجود الإنزيمات الأكثر تعقيدًا من تلك المستخدمة فى النظامين السابقين.
- للنظام الهوائى ثلاث آليات فرعية متسلسلة هى الجلكزة الهوائية ودائرة كربس Kerbs Cyrcle ونظام النقل الإلكترونى.
- هناك نوعان آخران من المواد الغذائية يمكن أن يستخدما لإنتاج الطاقة اللازمة لتكوين مركب (ATP) بالنظام الهوائى. وهما الدهن Fat والبروتين Protein إلا أن أكسدة الدهون تتطلب كمية أكبر من الأوكسجين.
- يعتمد هذا النظام على الأوكسجين المنقول عن طريق التنفس فى إنتاج الطاقة اللازمة لإعادة تركيب (ATP).
- ينتج مركب (ATP) بعد فترة من الأداء البدنى تزيد على ٣ دقائق وقد تمتد لساعتين مثل سباحة المسافات الطويلة ومسابقات الجرى الطويلة كالماراثون والدراجات.
- هذا النظام لا يؤدى إلى تراكم حامض اللاكتيك فى العضلة، وبالتالى عدم الوصول إلى حالة التعب.
- الجدول رقم (٨) يوضح مقارنة للخصائص العامة لنظم إنتاج الطاقة.

جدول رقم (٨)

مقارنة الخصائص العامة لنظم إنتاج الطاقة

نظام إنتاج الطاقة / الخصائص العامة	الغذاء أو الوقود الكيميائى	الأكسجين المطلوب	سرعة إنجاز إنتاج (ATP)	كمية (ATP) المنتجة
١ ـ لا هوائى				
النظام الفوسفاجينى	الفوسفو كرياتين	لا حاجة	الأسرع	قليل ومحدود
نظام حامض اللاكتيك	الجليكوجين (الجلوكوز)	لا حاجة	سريع	قليل ومحدود
٢ ـ هوائى النظام الأوكسجينى	جلوكوز، دهون، بروتين	فى حاجة	بطىء	عديد غير محدود

جدول رقم (٩)

الطاقة المبذولة خلال الأنشطة البدنية الرياضيةالمختلفة

عن Wilmor و Costill ١٩٩٤[٦٩]

النشاط	الرجال (كيلو كالورى/ الدقيقة)	السيدات (كيلو كالورى/ الدقيقة)	بالعلاقة مع كتلة الجسم (كيلو كالورى/ كيلوجرام/ الدقيقة)
كرة السلة	٨,٦	٦,٨	٠,١٢٣
الدراجات			
٧ميل فى الساعة	٥,٠	٣,٩	٠,٠٧١
١٠ميل فى الساعة	٧,٥	٥,٩	٠,١٠٧
كرة اليد	١١,٠	٨,٦	٠,١٥٧
الجرى			
٧,٥ميل فى الساعة	١٤,٠	١١,٠	٠,٢٠٠
١٠ميل فى الساعة	١٨,٢	١٤,٣	٠,٢٦٠
الجلوس	١,٧	١,٣	٠,٠٢٤
النوم	١,٢	٠,٩	٠,٠١٧
الوقوف	١,٨	١,٤	٠,٠٢٦
السباحة			
زحف ٣ميل/ ساعة	٢٠,٠	١٥,٧	٠,٠٢٨٥
التنس	٧,١	٥,٥	٠,١٠١
المشى			
٣,٥ميل/ ساعة	٥,٠	٣,٩	٠,٠٧١
رفع الأثقال	٨,٢	٦,٤	٠,١١٧
المصارعة	١٣,١	١٠,٣	٠,١٨٧

** ملحوظة: القيم المقدمة فى هذا الجدول للاعبين وزن ٧٠ كيلوجرام واللاعبات وزن ٥٥ كيلوجرام وسوف تتغير هذه القيم طبقا للفروق الفردية.*



- بشكل عام، الطاقة المنتجة هوائيا تكون أكثر فاعلية من تلك المنتجة لاهوائيا، فعلى سبيل المثال حينما يحترق جليكوجين العضلة هوائيا فإنه ينتج ٣٨ وحدة من وحدات الطاقة فى حين أن احتراقه لاهوائيا ينتج وحدتين فقط.
- إذا ما أدى اللاعبون / اللاعبات جهدًا بدنيا يتطلب إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائى، فإنهم يعملون بذلك على تقليل مستوى مخزون إنتاج الطاقة بالعضلات، وينتج عن ذلك زيادة أو تجاوز فى مستوى حامض اللاكتيك (اللبنيك) بها الأمر الذى يعجل بالتعب.
- إذا ما استمر اللاعبون فى الجهد البدنى لفترة طويلة فإن الطاقة المنتجة لاهوائيا والتى هى أصلا غير كافية تعمل على استنزاف واستنفاد جليكوجين العضلات وتمدها بمنتجات حامضية، عند ذلك يتوقف اللاعب / اللاعبة عن استمرار الأداء من أجل إعادة خزن مواد إنتاج الطاقة فى العضلة والعمل على إزالة المنتجات الحامضية منها.
- إن هدف التدريب الرياضى من أجل تطوير نظم إنتاج الطاقة يمكن تلخيصه فى نقطة واحدة هى العمل على أن تنتج العضلات كميات من (ATP) يوفر للاعب / اللاعبة الاستمرار فى التنافس.
- الجدول رقم (٩) يوضح الطاقة المبذولة خلال الأنشطة البدنية الرياضية المختلفة.

رابعا ـ تنمية التحمل الهوائى

١ ـ اعتبارات عامة فى تنمية التحمل الهوائى:

- التحمل الهوائى هو القاعدة الأساسية للتحمل الهوائى.
- يؤدى التحمل الهوائى إلى تقوية الأربطة والأوتار والأنسجة المضادة ويقلل احتمالات الإصابة.
- يساعد التحمل الهوائى اللاعبين / اللاعبات على سرعة استعادة الشفاء خلال الأداءات المختلفة، كما يسهم فى إطالة فترة الأداء قبل أن يحل عليهم التعب.
- لأن التحمل الهوائى يقاوم التعب فإنه يأخذ وقتا أطول فى التنمية من التحمل اللاهوائى للوصول إلى التحميل الزائد.
- يرتبط التحمل الهوائى بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لذا فهو يعتبر أهم المؤشرات الدالة عليه فزيادة استهلاك الأوكسجين تعكس بشكل مباشر كفاءة العضلة فى إنتاج الطاقة.



● الجدول رقم (١٠) يوضح مكونات حمل التدريب لتطوير التحمل الهوائى.

● تستخدم طريقة التدريب المستمر لتطوير التحمل الهوائى.

جدول رقم (١٠)

مكونات حمل التدريب لتطوير التحمل الهوائى

شــدة الحـمل = ٣٠ : ٥٠ ٪ (مثل الجرى أو الدراجات أو الســباحة) بسرعات متوسطة ضد مقاومة.
زمـــن الأداء = الاســتمـرار لزمن طويل أو لأزمنة (فـتـرات) طويلة نسـبيـا.

٢ ـ تكيف التمثيل الغذائى بالجسم لتدريب التحمل الهوائى:

● التأثير فى الألياف العـضلية البطيئة الانقباض أكثر من الأليـاف العضلية سريعة الانقباض.

● زيادة عدد الشعيرات الدموية التى تمد كل ليفة عضلية.

● زيادة كل من عدد وحـجم الميتـوكوندريا Mitochondria (خلايا حـمل المواد الغذائية).

● تحسن كفاءة العديد من إنزيمات الأكسدة Oxidative Enzymes.

● تحسن فى كفاءة نظم توصيل الأوكسجين والذى يؤدى إلى تحسن نظام الأكسدة وتحسن التحمل.

● يزيد من مـخزون الجليكوجين والدهون لأليـاف العضـلات المدربة أكثر من العضلات غير المدربة.

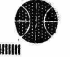
● زيادة فى نظام الإنزيمات المشـارك فى أكسدة الدهون مما يجـعل مـسـتوى تحليل الأحماض الدهنية يزداد، وهو ما يؤدى إلى اسـتخدام الدهون كأى مصدر من مصادر إنتاج الطاقة، ويعتبر احتياطيا للجليكوجين.

● التحمل الهوائى يجب أن يتضمن المكونات التالية:

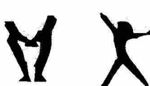
ـ شـدة قليلة من الحـمل (مثل الجـرى أو الدراجـات أو السبـاحـة بسرعـات متوسطة)

ـ استمرار الأداء لفترة طويلة أو قد يتم على مراحل طويلة نسبيا.

ـ الأداء ضد مقاومة (مرتفعات أو مقاومة الماء أو مقاومات أخرى).







● بينما يتطور التحمل الهوائى، يستطيع المدرب العمل على زيادته أو زيادة المسافة أو شدة الجهـد المبذول، ولكن على المدرب مراعـاة أن الشدة لايجب أن تصل باللاعب / اللاعبة إلى إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائى.

● على المدرب مراعاة استخدام مبادئ التدريب الرياضى التى تم شرحها سابقا.

● من الأهمية بدء التدريب ببطء، ثم الزيادة التـدريجية فى درجات الحمل، ثم بعد ذلك استخـدام مبدأ التحميل الزائد مع مراعـاة البدء بزيادة المسافة ثم الشدة.

● على المدرب مـراعاة العمل على تموج حـمل وحدات التـدريب اليومـية المستخدمة مع مراعاة الراحة الكافية والنوم الجيد.

● مراعاة مبدأ التنويع مع عدم إهمال مبدأ خصوصية التدريب.

● عند التدريب لتطوير نظام إنتاج الطاقـة الهوائى يجب تذكر أن اللاعبين / اللاعبات فى مـرحلة ما قبل المراهقة يختلفـون فى العديد من المظاهر عن البالغين، حتى إذا ما كان مستواهم مرتفعا، إن قدراتهم غير مكتملة وأقل مقدرة على مقاومة الصمـود مع درجات الحرارة المرتفعة الناتجة من النشاط الحـركى الذى يؤدونه. لذا فـالتـدريب الرياضى المكثـف يمكن أن يشكل خطورة ومشكلات بالنسبة لهم وخاصة فى الجو الحار، إن الحذر يمتد حتى وصولهم لمرحلة المراهقة.

● الجـدول رقم (١١) يوضح نموذجـا للتدريب لتنـمـية التـحمل الهـوائى لرياضات مثل كرة السلة والهوكى وكرة القدم.

● الجـدول رقم (١٢) يوضح الخطوط العـريضـة العـامة لتـحـقـيق تطوير الوظائف الهوائية طبقا لكمية الجهد المستمر المطلوبة فى الأنشطة الرياضية، ويلاحظ أن العدائين ومن يتنافسون على الأقدام سوف يستخدمون الميل / أسبوع، أمـا السباحون ولاعـبو اختراق الضاحـية وغير العـدائين فسوف يستخدمون الساعة / أسبوع.

٣ ـ تطوير حد العتبة اللاهوائية (الفارقة) Anaerobic Threshold:

● تطوير حد العتبة اللاهوائية يأتى مباشرة بعد تطوير التحمل الهوائى.

● العتبة اللاهوائية تعنى العتبة اللاكتيكية Lactic Threshold أى بدء تكوين حامض اللاكتيك فى الدم.

● تحسن الإمكانات الهوائية (أى تحسن الحد الأقـصى لاستهلاك الأوكسجين وقصر فترة استهلاكه وسرعة إنتاج الطاقة).

جدول رقم (١١)

نموذج لتنمية التحمل الهوائى لرياضات مثل كرة السلة والهوكى وكرة القدم
(الجرى لمسافات طويلة ـ سرعات متوسطة)

أيام التدريب الأسبوعية	مجموع زمن الأداء (بالدقائق)	معدل الأداء (دقيقة/ كيلومتر)	المسافة المقطوعة (كيلومتر)
السبت	٢١	٤ : ١٠	٥
الإثنين	٢٢	٤ : ١٠	٥,٥
الأربعاء	٢٤	٤ : ١٠	٥,٧٥
الجمعة	٢٦	٤ : ١٠	٦,٢٥
الأحد	٢٨	٤ : ١٠	٦,٧٥
الثلاثاء	٣٠	٤ : ١٠	٧,٢٥
الخميس	٣٢	٤ : ١٠	٧,٧٥
السبت	٣٠	٤ : ـ	٧,٥
الإثنين	٣٢	٤ : ـ	٨

جدول رقم (١٢)

الأهداف التدريبية المطلوبة لتطوير الوظائف الهوائية
عن Mattense ١٩٩٥

الجهد المستمر المطلوب	الأهداف التدريبية
تحت ١٠ ثوان	١٠: ١٥ ميل/الأسبوع أو من ١:٢ ساعة
١٠ ثانية : ٢ دقيقة	١٥: ٢٠ ميل/الأسبوع أو من ٢:٣ ساعة
٢ : ١٥ دقيقة	٢٠: ٣٠ ميل/الأسبوع أو من ٣:٥ ساعة
١٥ دقيقة : ٣٠ دقيقة	٣٠: ٤٠ ميل/الأسبوع أو من ٥:٧ ساعة
فوق ٣٠ دقيقة	فوق ٤٠ ميل/الأسبوع أو فوق ٧ ساعات



- يؤدى إلى تأخر ظهور حامض اللاكتيك فى الدم (ظهور العتبة اللاهوائية).
- تبدأ العتبة اللاهوائية أو اللاكتيكية أو الحامضية عند بدء ظهور علامات تدل على حدوث التعب والتى يبدأ عندها تكون حامض اللاكتيك فى عضلات اللاعب / اللاعبة.
- العتبة اللاهوائية تعتبر الحد الفاصل بين العمل من خلال إنتاج الطاقة هوائيا وبين إنتاجها لاهوائيا.
- التمرينات التى تتجاوز متطلبات العتبة اللاهوائية تتطلب طاقة تنتج بالنظام اللاهوائى.
- يمكن رفع مستوى العتبة اللاهوائية لدى اللاعبين / اللاعبات من خلال اتباع الإرشادات التالية:

ـ من ٤ : ٦ فترات أداء لزمن لا يقل عن دقيقتين تحت مستوى «العتبة الهوائية» تماما

ـ تمرينات الفارتلك (الجرى متغير السرعة فوق أرضية ملعب طبيعية).

ـ الجرى الثابت السرعة لمسافة أو لزمن.

- يستطيع اللاعب / اللاعبة التعرف على أنه قريب من الوصول إلى «العتبة اللاهوائية» من خلال ما يلى:

ـ عند بدء صعوبة تنفس اللاعب / اللاعبة والبدء فى بذل جهد أكبر من المعتاد، وذلك عند تنفيذ أداء رياضى معين. إن هذه المظاهر تعتبر إشارات أكيدة تدل على بدء حلول العتبة اللاهوائية. وهذه الطريقة تعتبر أكثر الطرق عملية والتى يجب أن يعلمها المدرب للاعبين / اللاعبات.

ـ بقياس معدل ضربات القلب حيث تتحدد عادة «العتبة اللاهوائية» بحوالى ٨٥ : ٩٠ ٪ من أقصى معدل ضربات القلب. ويمكن تحديد أقصى معدل لضربات القلب من خلال استخدام المعادلة التالية:

أقصى معدل لضربات القلب = ٢٢٠ - العمر بالسنوات.

ـ باستخدام جهاز التريدميل Treadmill وهى الطريقة الأكثر دقة لكنها مكلفة فى نفس الوقت، وتستخدم فى المعمل فقط حيث يتم استكشاف مدى تركيز حامض اللاكتيك فى الدم.

● من الأهمية أن يعلم المدرب اللاعبين / اللاعبات أسلوبا أو اثنين من أساليب التعرف على حلول العتبة اللاهوائية السابقة إذ إنهم إذا ما تعرفوا عليها يمكنهم العمل بأنفسهم على تأخير ظهورها من خلال تنفيذ الإرشادات السابق شرحها.

● على المدرب ملاحظة أن تمرينات رفع مستوى العتبة اللاهوائية (اللاكتيكية) تؤدى إلى تعب اللاعبين / اللاعبات وبالتالى إلى فقد المتعة خلال الوحدة.

● تمرينات رفع مستوى العتبة اللاهوائية من التمرينات الصعبة على اللاعبين/ اللاعبات وخاصة فى مرحلة ما قبل المراهقة حيث يكونون أقل قدرة على الاستفادة من جليكوجين العضلات وإنتاج حامض اللاكتيك، وعلى المدرب التأكد من أن مثل هذه التمرينات تكون محدودة القيمة بالنسبة لهم.

خامسا ـ تنمية التحمل اللاهوائى

١ ـ تكيف التمثيل الغذائى بالجسم لتدريب التحمل اللاهوائى:

● التدريب اللاهوائى يزيد نظام إنتاج الطاقة الفوسفاجينى أو النظام اللاكتيكى ولكن ليس له أى تأثير على إنزيمات الأكسدة، والعكس إذ إن التدريب الهوائى يؤدى إلى زيادة الأكسدة وليس له تأثير على نظام إنتاج الطاقة الفوسفاجينى أو النظام اللاكتيكى.

● بالرغم من أن تدريبات التحمل اللاهوائى تحسن سعة المنظمات العضلية، إلا أن التدريب الهوائى يحدث تحسنا فى السعة العضلية لتحمل الأنشطة الرياضية التى تتميز بالانطلاق فى حركاتها.

● التدريب اللاهوائى يحدث تحسنا فى الأداء ولكن هذا التحسن ناتج أكثر من تحصيل القوة العضلية أكثر من تحسن فى وظائف العمل فى نظام إنتاج الطاقة اللاهوائى.

● يحسن التدريب اللاهوائى كفاءة الحركات، وفاعلية الحركة الأفضل تحتاج إلى بذل طاقة أقل.

● بالرغم من أن تمرينات الانطلاق تعتبر تدريبا لاهوائيا فإن جزءا من الطاقة يستخدم خلال قطع المسافات الأطول والذى يحدث نتيجة الأكسدة، ومن هنا فإن السعة الهوائية يمكن أن تتحسن أيضا فى هذا النوع من التدريب.





● تزداد سعة المنظمات العضلية بزيادة التدريب اللاهوائى والذى يسمح بمستويات عالية من الكفاءة العضلية ومستويات أفضل من حامض اللاكتيك والذى يسمح للأوكسجين بالتحرر من حامض اللاكتيك وكى يكون إلكترونيا مما يقلل التعب.

٢ ـ شروط تنمية التحمل اللاهوائى:

● لتطوير التحمل اللاهوائى لابد من توافر عدد من الشروط كما يلى:
- استخدام تمرينات ذات شدة عالية.
- الوصول لحالة التحميل الزائد.
- استمرار التمرينات لفترة قصيرة.

● التدريب اللاهوائى (التحمل اللاهوائى) يتحسن بزيادة السرعة تدريجيا فى الوقت الذى تقل فيه المسافة تدريجيا أيضا.

● المواصفات السابقة تنطبق على طريقة «التدريب الفترى Interval Training» وهيكلها هو تمرينات لفترة زمنية محددة يتلوها راحة إيجابية مثل الهرولة والتى من شأنها إحداث انقباضات خفيفة تسهم فى إزالة الفضلات مما يؤدى إلى سرعة استعادة الشفاء.

● التدريب اللاهوائى (اللاكتيكى) يؤثر بصورة جيدة على البالغين أما فى مرحلة ما قبل المراهقة فتكون فائدته قليلة.

● القدرات اللاهوائية وفاعلية الإنزيمات اللاهوائية وخزن الجليكوجين ومستوى حامض اللاكتيك تكون أقل مستوى لدى مرحلة ما قبل المراهقة عنها فى البالغين.

● التدريب اللاهوائى لا يساعد على تطوير الأداء المهارى الذى يتطلب تضافر جهود العضلات والجهاز العصبى وكذلك الكفاءة الميكانيكية.

سادسا ـ تنمية التحمل بشكل عام:

١ ـ تنمية التحمل بشكل عام تعتمد على العناصر التالية:

● مستوى عال من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO_2 Max (V ترمز للحجم، O_2 ترمز إلى الأوكسجين).

● عتبة لاهوائية عالية.

● درجة عالية من الاقتصاد فى الجهد أو انخفاض فى حجم الأوكسجين لنفس معدل الأداء.

● نسبة عالية من الألياف العضلية بطيئة الانقباض.

٢ ـ الجدول رقم (١٣) يوضح ساعات تدريب نظم إنتاج الطاقة المطلوبة أسبوعيا للتحمل فى الأنشطة الرياضية.



جدول رقم (١٣)

ساعات تدريب نظم إنتاج الطاقة المطلوبة أسبوعيا للتحمل فى الأنشطة الرياضية عن Martense ١٩٩٥[٥٦]

العمر	فترة الإعداد	فترة المنافسات	فترة الانتقال والترويح	الساعات خلال العام التدريبى
تحت ١٥ سنة	٦ : ٧	٤ : ٥	٥ : ٦	٢٠٠ : ٣٠٠
١٥ ـ ١٧ سنة	٩ : ١٠	٧ : ٨	٨ : ٩	٣٠٠ : ٤٠٠
١٧ ـ ٢١ سنة	١٢ : ١٤	٨ : ٩	٩ : ١٢	٤٠٠ : ٦٠٠
المستوى العالى	١٣ : ١٦	١٠ : ١١	١٠ : ١٣	٥٠٠ : ٧٠٠

** ملحوظة: من الأهمية تذكر أن تطوير القدرات والوظائف الهوائية يجب أن يتم قبل البدء فى التدريب المكثف*

- لقد بنيت الإرشادات فى الجدول السابق على متطلبات رياضات التحمل، وبالنسبة للرياضات الجماعية ورياضات المسافات القصيرة يمكن تقليل ساعات تدريب نظم إنتاج الطاقة.

٣ ـ جدول رقم (١٤) يوضح متطلبات الطاقة ونظمها المطلوب تطويرها فى بعض أنواع الرياضة.

جدول رقم (١٤)

متطلبات الطاقة ونظمها المطلوب تدريبها فى بعض أنواع الرياضة

الرياضة	متطلبات الطاقة	نظم الطاقة المطلوب تطويرها
الهوكى والعدو	قصير، شديد (مركز) تحت ١ق	هوائي وسرعة
كرة سلة وتنس ومصارعة	شدة عالية (١ : ٢ق)	عتبة لاهوائية، ولاهوائى
كرة القدم والمسافات المتوسطة للسباحة والجرى	٢ : ١٠ق	هوائى، وعتبة لاهوائية ولاهوائى
اختراق ضاحية جرى		



الجزء الثالث

القوة العضلية

أولا ـ مفهوم وأهمية القوة العضلية

١ ـ تعريف القوة العضلية:

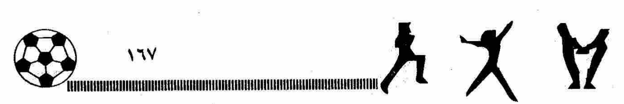
- تعرف القوة العضلية بأنها «المقدرة أو التوتر التى تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة فى أقصى انقباض إرادى واحد لها».

٢ ـ أهمية القوة العضلية:

- تسهم فى إنجاز أى نوع من أنواع أداء الجهد البدنى فى كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.
- تسهم فى تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة، لذا فهى تشغل حيزًا كبيرا فى برامج التدريب الرياضى.
- تعتبر محدداً هاما فى تحقيق التفوق الرياضى فى معظم الرياضات.

ثانيا ـ أنواع القوة العضلية

- يختلف نوع الانقباضات العضلية من حيث طبيعتها طبقا لمطلبات الأداء فى كل رياضة.
- بعض أنواع الأداء التى تتطلب إنتاج أقصى درجة من القوة العضلية سواء كان هذا الانقباض ثابتا أم متحركا. مثال ذلك رفع الأثقال وكمال الأجسام وبعض مواقف المصارعة، كما يتطلب الأمر كذلك فى مثل هذه الرياضات استمرار إخراج القوة العضلية أكثر من رياضات أخرى.
- بعض أنواع الأداء فى رياضات مثل الوثب العالى والوثب الطويل ورمى الرمح ودفع الجلة والغطس، وكثير من مهارات الجمباز والعديد من مهارات الرياضات الجماعية يتطلب إخراج أقصى درجة من القوة يمكن للفرد الرياضى إخراجها بأسرع ما يمكن.



● بعض أنواع الأداء فى رياضات مثل السباحة الطويلة والمتوسطة والتجديف والكثير من مهارات الرياضات الجماعية تتطلب استمرار إخراج القوة العضلية لفترة زمنية طويلة نسبيا، أو تنفيذ عدد كبير من تكرارات الأداء.

● التصنيف السابق لأنماط القوة العضلية يطلق عليها أنواع القوة العضلية والذى اعتمد على الخصائص التالية كما فى الجدول رقم (١٥).

- عدد الألياف العضلية المشاركة فى تنفيذ الأداء الحركى.
- السرعة التى تخرج بها القوة العضلية.
- زمن استمرارية الأداء.

● طبقا للتصنيف السابق أمكن تقسيم القوة العضلية إلى الأنواع الثلاثة الرئيسية التالية:

١ - القوة العضلية العظمى (القصوى) Maximam Strength.

٢ - القوة العضلية المميزة بالسرعة (القدرة العضلية أو القوة المتفجرة أو السريعة) Power Or Explosive Power Or Elastic Strength.

٣ - تحمل القوة (القوة المستمرة) Muscular Endurance.

جدول رقم (١٥)

الخصائص المميزة لأنواع القوة العضلية

نوع القوة العضلية / العناصر المميزة	عدد الألياف العضلية المشاركة	سرعة الانقباض العضلى	زمن استمرار الانقباض العضلى
القوة القصوى	أكبر عدد ممكن	بطيء - ثبات	١ : ١٥ ثانية
القوة المميزة بالسرعة	عدد كبير جدا	أسرع ما يمكن	جزء من الثانية إلى ثانية واحدة
تحمل القوة	عدد قليل	انقباضات ذات سرعة متوسطة	٤٥ ث إلى عدد كبير من الدقائق



١ - القوة العضلية القصوى (العظمى):

أ - تعريفها: «أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية إنتاجها من خلال الانقباض الإرادى».

ب - خصائصها:

● يكون الانقباض العضلى الحادث خلالها ناتجا عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستثارة فى العضلة أو المجموعة العضلية.

● سرعة الانقباض العضلى تتسم بالبطء الشديد أو الثبات.

● زمن استمرار الانقباض العضلى يتراوح ما بين ١ : ١٥ ثانية.

جـ - أمثلة تطبيقية للقوة العضلية القصوى (العظمى): رفع الأثقال، كمال الأجسام والمصارعة، والتجديف.

د - يمكن تحديد القوة العضلية القصوى للفرد الرياضى بتكرار مقاومة الثقل الذى يمكن مقاومته مرة واحدة فقط.

٢ - القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية):

أ - تعريفها:

● تعرف بأنها «المظهر السريع للقوة العضلية والذى يدمج كلا من السرعة والقوة فى حركة»

القوة المميزة بالسرعة = (القوة × المسافة) / الوقت.

فإذا فرضنا أن هناك لاعبين (١)، (٢) وكلاهما يرفع على البنش ٥٠ كجم لكن (١) يحقق ذلك فى ٤ ثوان، و(٢) يحقق ذلك فى ٨ ثوان فإن القوة المميزة بالسرعة أو القدرة العضلية للاعب (١) تعتبر ضعف القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعب (٢).

● كما تعرف بأنها: «مقدرة العضلة على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية».

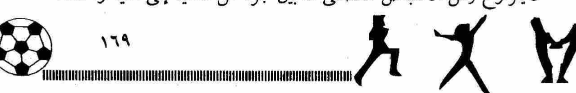
● القوة المميزة بالسرعة مركب أساسى فى الأداء خلال معظم الرياضات.

ب - خصائصها:

● الانقباض العضلى الحادث خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية، ويقل عن العدد الذى ينقبض عادة فى القوة العضلية القصوى.

● سرعة الانقباض العضلى تتسم بزيادتها المفرطة، إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.

● يتراوح زمن الانقباض العضلى ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة.



جـ ـ أمثلة تطبيقية للقوة المميزة بالسرعة: الوثب العالى والطويل ودفع الجلة وإطاحة المطرقة والغطس والعديد من مهارات الرياضات الجماعية والعديد من مهارات الجمباز.

د ـ يمكن تحديد القدرة العضلية بقياس سرعة مقاومة الثقل الذى يمكن مقاومته لمرة واحدة فقط.

٣ ـ تحمل القوة (القوة المستمرة):

أ ـ تعريفها: «المقدرة على الاستمرار فى إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة».

ب ـ خصائصها:

- الانقباض العضلى الحادث يكون ناتجا عن عدد قليل من الألياف العضلية، ويقل عن ذلك العدد المنقبض عادة فى حالة القوة المميزة بالسوعة.
- سرعة الانقباض العضلى تتسم بالتوسط.
- الانقباض العضلى يكون مستمرا ولزمن يتراوح ما بين ٤٥ ثانية إلى عدد كبير من الدقائق.

جـ ـ أمثلة تطبيقية لتحمل القوة (القوة المستمرة): الجرى والسباحة والتجديف والدراجات لمسافات متوسطة وطويلة، والألعاب الجماعية.

د ـ يمكن تحديد القدرة العضلية بأكبر عدد ممكن من تكرارات الأداء يمكن أن يؤدى باستخدام ٧٥٪ من الثقل الذى يمكن مقاومته لمرة واحدة فقط.

٤ ـ التضخم العضلى Hypprtrophy والضمور العضلى Atrophy:

أ ـ التضخم العضلى Hypprtrophy

- التضخم العضلى هو زيادة فى مقطع العضلة يؤدى إلى زيادة حجمها.
- يرى كل من ويلمور Wilmore وكوستيل Costeill أن التضخم العضلى ناتج بشكل أساسى من هرمون التوستوستيرون Testosterone.
- هناك نوعان من التضخم العضلى كما يلى:

ـ التضخم العضلى المؤقت Transterone والذى يحدث نتيجة أداء تمرينات مكثفة للقوة العضلية من خلال مقاومات.

ـ التضخم العضلى التش٠ريحى (المستمر) Cronic والذى يحدث نتيجة أداء تمرينات القوة العضلية من خلال مقاومات على مدى زمن طويل (٦٩).







جدول رقم (١٦)

الفروق بين القوة القصوى (العظمى) والقوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) تحمل القوة (القوة المستمرة) خلال رفع الثقل من الرقود على المقعد لثلاثة رياضيين

عن Wilmore / Costill ٩٤

نوع القوة العضلية	الرياضى (١)	الرياضى (٢)	الرياضى (٣)
القوة القصوى (العظمى)	٢٠٠ رطل	٤٠٠ رطل	٤٠٠ رطل
القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)	يرفع ٢٠٠ رطل لمسافة ٢قدم فى زمن قدره ٥ثوان	يرفع ٤٠٠ رطل لمسافة ٢قدم فى زمن قدره ٢ثانية	يرفع ٤٠٠ رطل لمسافة ٢قدم فى زمن قدره ١ثانية
تحمل القوة (القوة المستمرة)	رفع ثقل ١٥٠ رطل ١٠ تكرارات	رفع ثقل ٣٠٠ رطل ١٠ تكرارات	رفع ثقل ٣٠٠ رطل ٥ تكرارات

*** تم تحديد القوة القصوى برفع ثقل لمرة واحدة.**

*** تم تحديد القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) بأداء رفع الثقل بأسرع ما يمكن لمرة واحدة، ثم حساب القدرة كناتج للقوة (رفع الثقل) مضروبا فى المسافة مقسوما على الزمن المطلوب لإنجاز التكرار الواحد.**

*** تم تحديد تحمل القوة (القوة المستمرة) بأقصى عدد من تكرار رفع الثقل يمكن للرياضى أداؤه باستخدام ٧٥ ٪ من الثقل الذى يمكن رفعه مرة واحدة (٦٩).**

- إذا كان من المبادئ الأساسية فى علم التشريح أن عدد الألياف العضلية ثابت منذ الولادة فإن التضخم التشريحى (المستمر) يمكن أن يحدث فقط من خلال تضخم هذه الألياف، وهذا يمكن تفسيره بما يلى:

ـ زيادة فى اللويفات العضلية.

ـ زيادة فى خيوط الأكتين والميوسين.

ـ زيادة فى الساركوبلازم.

ـ زيادة فى الأنسجة.







ب ـ الضمور العضلى Atrophy

- توقف عمل العضلات فجأة يؤدى إلى ضمورها، ويؤكد ويلمور نقلا عن آبل Appell أن التغيرات تبدأ بعد ٦ ساعات من هذا التوقف، وأن معدل تناقص القوة يكون فى حدود ٣ : ٤ ٪ من قوتها كل يوم[٦٩].
- الضمور العضلى يعنى أن هناك تناقصا فى الحجم والقوة العضلية نتيجة توقف الحركة كما فى حالة الإصابة أو المرض.

٥ ـ نسب مساهمة أنواع القوة العضلية فى الأداء الحركى:

- تساهم الأنواع الثلاثة للقوة العضلية فى الأداء الحركى لكافة أنواع الرياضة بنسب مختلفة وإن كانت هذه النسبة ضئيلة جدا فى بعض الأحيان. فعلى سبيل المثال يحتاج الفرد الرياضى فى رياضة الغطس أو إطاحة المطرقة أو دفع الجلة إلى نسبة عالية جدا من القوة المميزة بالسرعة، إلا أن احتياجه لكل من تحمل القوة والقوة القصوى يظل قائما، فاكتسابه لتحمل القوة أمر يساعده على مواصلة تدريباته من جهة ومن جهة أخرى يسهم فى تطوير القوة المميزة بالسرعة.

٦ ـ القوة العضلية المطلقة والقوة العضلية النسبية:

- القوة العضلية المطلقة هى: «القوة التى يمكن أن يخرجها الفرد الرياضى بصرف النظر عن وزن جسمه».
- القوة العضلية النسبية هى: «القوة التى يمكن أن يخرجها الفرد الرياضى نسبة إلى وزن جسمه».

$$\text{القوة العضلية النسبية} = \frac{\text{القوة العضلية المطلقة}}{\text{وزن الجسم}}$$

- بعض أنواع الرياضات تتطلب إخراج أكبر قوة ممكنة دونما حاجة لحركة كبيرة للجسم أو التحكم فيه بدرجة كبيرة مثل رفع الأثقال الثقيلة والسومو والرمى فى ألعاب القوى، وسنجد أنه كلما زاد وزن الجسم استطاع الفرد الرياضى إنتاج قوة عضلية أكبر، وتفوق فى الرياضة.
- بعض الرياضات التى تتطلب إخراج قوة عضلية كبيرة خلال التحكم فى حركة الجسم من حيث السهولة والتحكم مثل الوثب الطويل والقفز بالزانة وغيرها يكون من الأهمية الموازنة بين إنتاج أكبر قوة عضلية وبين وزن الجسم حتى يمكن ضبط الأداء الحركى.




- مما سبق نستنتج أنه كلما زادت القوة العضلية وقل وزن الجسم زادت القوة العضلية النسبية، ولعل ذلك يوضح لنا بسهولة أسباب وضع حدود معينة للأوزان خلال منافسات رياضات الملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال حيث تكون المنافسة بين قوة عضلية نسبية وليست قوة عضلية مطلقة.

٧ ـ الاختلاف بين الرجل والمرأة فى القوة العضلية:

يتفوق الرجال على النساء فى القوة العضلية، ويرجع ذلك للأسباب التالية:

- المقطع العرضى للعضلات فى الرجل أكبر من المقطع العرضى للعضلات فى المرأة، إن هذا الاختلاف مرجعه أصلا إلى إنزيم تستوستيرون Testosterone الذى يسهم فى زيادة تضخم العضلات لدى الرجال بصورة أكبر من النساء.
- زيادة القوة المطلقة للرجل عن المرأة، إذ تزيد القوة المطلقة للرجل عن المرأة بنسبة تتراوح ما بين ٣٠ : ٤٠ ٪ تقريبا ويرجع ذلك لامتلاك الرجل لكتلة عضلية أكبر.
- الاختلاف فى القوة العضلية فى بعض العضلات بين الرجل والمرأة، إذ إن القوة العضلية للرجال أكبر من السيدات فى مجموعات عضلات الذراعين والأكتاف والصدر بشكل عام.

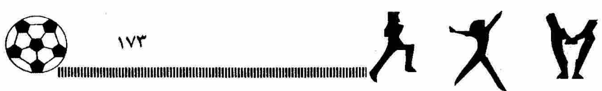
ثالثا ـ أنواع الانقباض العضلى

- كى تتمكن العضلة من إنتاج القوة العضلية لابد لها أن تنقبض، وتتميز الانقباضات العضلية بخصائص ثلاث كما يلى:
  - ـ الاختلاف فى سرعة الانقباض العضلى.
  - ـ الاختلاف فى درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلى.
  - ـ الاختلاف فى فترة دوام الانقباض العضلى.
- يتم الانقباض العضلى إما بقصر طول العضلة أو بزيادة طولها، أو تنقبض العضلة على حالها دون حدوث أى تغيير فى هذا الطول، لذا فإنه يمكن تقسيم الانقباض العضلى طبقا لحالة التغير التى تطرأ على طولها إلى نوعين أساسيين هما الانقباض العضلى الثابت والانقباض العضلى المتحرك.

١ ـ الانقباض العضلى الثابت (الأيزومترى)

Static (Isometric) Contraction

- يقصد بالانقباض العضلى الثابت «أن العضلة تنقبض دونما تغيير فى طولها».



• يشير أيضا إلى «كمية من التوتر فى العضلة والتى تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة فى المفاصل».

• يستخدم مصطلحا Isometric أو Static للدلالة على الانقباض العضلى الثابت فمقطع «Iso» يعنى «نفس» أو «ثبات» و «Metric» تعنى «الطول».

• مثال واضح يمكن تقديمه للانقباض العضلى الثابت وهو دفع الحائط والاستمرار فى دفعه، وفى هذه الحالة فإن العضلات سوف تعمل على إخراج قوة عضلية فى مواجهة مقاومة الحائط، وسيكون طول العضلات ثابتا لاتغيير فيه بالرغم من إنتاج القوة العضلية. ومثال آخر هو استخدام الحبل أو الشرائط المطاطة والثبات لفترة زمنية، ومثال ثالث التعامل مع ثقل محدود والثبات لفترة زمنية.

٢ ـ الانقباض العضلى بالتطويل (الأيزوتونى / اللامركزى)

Eccentric Contraction

• هو نوع من أنواع الانقباض العضلى المتحرك

Dynamic (Isometric) Contraction .

• يطلق عليه أيضا مسمى الانقباض الأيزوتونى بالتطويل (اللامركزى).

• تنقبض فيه العضلة وهى تطول بعيدا عن مركزها.

• يحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التى تستطيع إنتاجها، وفى هذه الحالة سنجد أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب عليها، ويحدث نتيجة ذلك ازدياد فى طول العضلة.

٣ ـ الانقباض العضلى بالتقصير (الأيزوتونى المركزى)

Concentric Contraction

• هو نوع من أنواع الانقباض العضلى المتحرك.

• يطلق عليه أيضا الانقباض الأيزوتونى بالتقصير (المركزى).

• تنقبض فيه العضلة وهى تقصر فى اتجاه مركزها.

• يحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت قوة العضلة أكبر من المقاومة حيث تستطيع التغلب عليها ويحدث نتيجة ذلك قصر فى طول العضلة.

٤ ـ الانقباض العضلى المطى المعكوس (البليومترى)

Plyometric

• هو نوع من أنواع الانقباض العضلى المتحرك.




• يستخدم فى التدريب الرياضى بهدف تطوير القوة المميزة بالسرعة.

• أصل مصطلح بليومترى Plyometric كلمة يونانية Pleythein تترجم إلى «زيادة» ومن جهة أخرى فإن Plio تعنى «أكثر» و Metric تعنى «يقيس».

• يبدأ هذا النوع من الانقباض مركبا من انقباض عضلى بالتطويل (لامركزى) يزداد تدريجيا إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلى بالتقصير (مركزى) ومن أمثلته أى نوع من أنواع الوثب الذى يكون الهبوط فيه متبوعًا مباشرة بوثب مرة أخرى شكل رقم (٢٦).

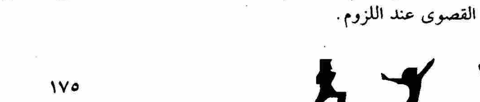
شكل رقم (٢٦)

٥ ـ الانقباض العضلى الأيزوكينتك:

• هو نوع من أنواع الانقباض العضلى المتحرك.

• يتم من خلاله أداء الحركة بسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء.

• لأدائه بشكل سليم تستخدم الأجهزة الخاصة به والتى تسمح بإخراج المقاومة القصوى عند اللزوم.










جدول رقم (١٧)

مقارنة لفوائد (مميزات) ومعوقات كل من الانقباض العضلى الأيزومترى والأيزوتونى والأيزوكينتك

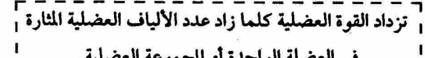
نوع الانقباض العضلى	الفوائد (المميزات)	المعوقات
الأيزومترى	- يفيد عندما تكون حركة المفصل غير طبيعية. - يتطلب أقل قدر ممكن من الأدوات عند التدرب عليه.	- تتحسن القوة العضلية طبقا لحركة المفصل المتدرب فقط. - غياب التغذية الراجعة حول الزيادة الحادثة للقوة العضلية.
الأيزوتونى (بالتطويل/ التقصير)	- تتم الحركة بشكل طبيعى بالتطويل أو التقصير. - يحدث تعزيز إيجابى من خلال زيادة تقدم المقدرة على المقاومة. - تسمح بالتدريب بكفاءة على العديد من المفاصل. - تؤدى بسهولة من خلال الأثقال اليدوية.	- صعوبة تحديد أقصى شدة والشغل والقدرة لها. - العضلات الأقوى قد تعادل أو تعوض المجموعات العضلية الأضعف خلال بعض أنواع الأداء.
الأيزوكينتك	- تسمح بعزل المجموعات العضلية الضعيفة. - معادلة قوة العضلة بإعطاء المقاومة القصوى الملائمة خلال المدى الحركى الذى تؤدى فيه الحركة. - توفير آلية أداء ضمن الأداء الحركى.	- الثقة فى قياسه ما زالت محدودة نظرا لصعوبة عزل المجموعات العضلية العاملة بشكل رئيسى فى الحركة. - أدواته مكلفة

رابعا ـ العوامل المؤثرة فى إنتاج القوة العضلية

تتأثر القوة العضلية المنتجة بعدد من العوامل، ومن الأهمية أن يتعرف المدرب عليها حتى يضعها فى اعتباره خلال قيامه بالتخطيط والتنفيذ لبرامج التدريب الرياضى.

١ ـ كم الألياف المثار:

- تتكون العضلة من عدد من الألياف العضلية، والليفة العضلية تخضع لمبدأ «الكل أم لا شىء» عند الانقباض، وهو ما يعنى أن الليفة العضلية إما أن تنقبض بكاملها (إذا ما كانت قوة المثير قوية بدرجة كافية) أو لا تنقبض على الإطلاق (إذا ما كانت قوة المثير ضعيفة).
- مبدأ «الكل أم لا شىء» لا يسرى على عضلة القلب.
- عدد الألياف المستثار يحدد مقدار القوة العضلية المنتجة من العضلة، فكلما كان عدد الألياف العضلية المثار فى العضلة الواحدة كبيرا زادت القوة العضلية المنتجة والعكس صحيح.
- المثيرات هنا تمثلها المقاومات التى تحاول العضلة التغلب عليها، فكلما زادت المقاومة (المثيرات) تطلب الأمر إشراك أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية كى يمكن التغلب عليها، وبالتالى تزداد القوة العضلية المنتجة، مما سبق نخرج بالنتيجة التالية:


تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المثارة فى العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية.

٢ ـ مقطع العضلة أو العضلات المشاركة فى الأداء:

- مقطع العضلة هو محصلة مجموع مقاطع الألياف العضلية للعضلة الواحدة أو العضلات المشاركة فى الأداء، وكلما كبر هذا المقطع زادت بالتالى القوة العضلية المنتجة والعكس صحيح.
- عدد الألياف فى العضلة الواحدة ثابت لا يتغير ولا يمكن زيادته بالتدريب، وإنما يمكن زيادة هذا المقطع بالتدريب، بينما يؤدى التوقف عنه إلى نقص فى هذا المقطع وبالتالى نقص فى مقطع العضلة، ومما سبق نخرج بالنتيجة التالية:

تزداد القوة العضلية كلما زاد مقطع العضلة أو العضلات المشاركة فى الأداء



٣ - نوع الألياف العضلية المشاركة فى الأداء:

- هناك نوعان رئيسيان من الألياف العضلية، إحداهما البيضاء والأخرى الحمراء، والاختلاف مرجعه إلى نسبة مادة الميوجلوبين (مادة ذات لون أحمر مسئولة عن حمل الأوكسجين الوارد من الشعيرات الدموية إلى العضلة حيث تقوم بالاتحاد به ونقله إلى الميتوكوندريا داخل الليفة العضلية ليستخدم فى إنتاج الطاقة اللازمة للانقباض العضلى).
- لا توجد عضلة فى الجسم تحتوى على نوع واحد من الألياف العضلية، وإنما تتكون من نسب معينة من كلا النوعين.
- الألياف العضلية البيضاء تتميز بسرعة الانقباض العضلى والقدرة على العمل اللاهوائى (غياب الأوكسجين) ولها المقدرة على إنتاج قوة عضلية كبيرة، أما الألياف الحمراء فتتميز باحتوائها على نسبة كبيرة من الميوجلوبين مما يميزها بالبطء فى الانقباض والعمل الهوائى (فى وجود الأوكسجين) مما يمكنها من الاستمرار فى الانقباض العضلى لفترات طويلة. انظر الجدول رقم (١٨).
- أثبتت الدراسات والبحوث أن الألياف العضلية البيضاء يمكنها إنتاج القوة العضلية بدرجة أكبر من الألياف العضلية الحمراء، مما سبق نخرج بالنتيجة التالية:

الألياف العضلية البيضاء تؤدى انقباضات عضلية أسرع من الألياف الحمراء

٤ - زاوية إنتاج القوة العضلية:

- هناك العديد من القوانين الميكانيكية مثل قوانين الروافع التى يمكن استغلالها فى إنتاج درجة أكبر من القوة العضلية.
- زاوية الشد المستخدمة فى العمل العضلى تشكل أهمية كبرى فى إنتاج القوة.
- المقصود بزاوية الشد الزاوية المحصورة بين خط الشد فى العضلة والمحور الميكانيكى للعظمة التى تندغم فيها العضلة العاملة، وتعتبر نقطة اندغام العضلة بالعظم محل تأثير القوى فى الروافع العظمية، ويكون عندها أقصى قوة انقباض للعضلة.
- الزاوية ٩٠ْ هى أفضل زاوية للشد حيث تجند القوة كلها كى تحرك عظمة الرافعة حول المحور، أما إذا ما تم الشد بزاوية أقل من الزاوية القائمة (أقل من ٩٠) فإن جزءا من الشد يجند لجذب العظم فى اتجاه المفصل، الأمر الذى يؤدى إلى زيادة الاحتكاك وبالتالى تنخفض كمية الشد المستخدمة فى الأداء.




جدول رقم (١٨)

الفروق بين خصائص أنواع ألياف العضلات الهيكلية

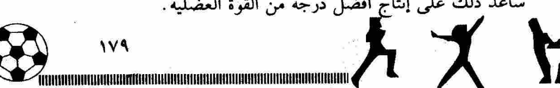
الخاصية	الألياف الحمراء	الألياف البيضاء
مكونات الميوجلوبين	عالية	منخفضة
الميتاكوندريا	عالية	منخفضة
نسيج الساركوبلازم	أقل	أكثر
إمداد الدم	نسبة الخاصية الشعرية عالية	أقل نفاذية
اللوح الطرفى الحركى	أصغر	كبير
قطر الليفة العضلية	أصغر	أكبر
النظام الرئيسى لإنتاج الطاقة	دائرة كربس (الأكسدة الفوسفاجينية)	الجلكزة الهوائية
المادة الأساسية	الدهون	الكربوهيدرات
سرعة الإشارات العصبية	منخفضة	عالية
زمن الانقباض العضلى	طويل	قصير
التوتر	منخفض	عالى
التحمل	فترة طويلة لحدوث التعب	تتعب بسرعة

- إذا ما كانت زاوية الشد أكثر من الزاوية القائمة (أكثر من ٩٠ْ) فإن جزءا من الشد يعمل على إبعاد عظمة الرافعة عن المفصل وبالتالى تنخفض قوة الشد العضلى المستخدم فى العمل، ومما سبق نخرج بالنتيجة التالية:

الاختيار الصحيح لزاوية الشد المستخدم فى العمل العضلى يؤدى إلى أفضل كم من القوة العضلية المنتجة.

٥ - طول وحالة العضلة أو العضلات قبل الانقباض:

- أثبتت الدراسات العلمية أن الارتخاء العضلى قبل تنفيذ الانقباض وارتفاع درجة مطاطية العضلات وطولها تؤثر بصورة إيجابية على قوة الانقباض العضلى.
- بالنسبة للارتخاء العضلى كلما كانت العضلة فى أفضل حالات الاسترخاء ساعد ذلك على إنتاج أفضل درجة من القوة العضلية.



● بالنسبة لطول العضلة كلما كانت العضلة تتميز بالطول والمقدرة على الاستطالة ساعد ذلك فى إنتاج أفضل درجة من القوة العضلية. ومما سبق يمكننا الخروج بالنتيجة التالية:

> **تزداد قوة الانقباض العضلى إذا ما كانت العضلة أو العضلات تتميز بالطول والمقدرة علي الارتخاء والمط.**

٦ ـ طول الفترة المستغرقة فى الانقباض العضلى:

● تتأثر القوة العضلية المنتجة بصورة مباشرة بطول فترة الانقباض، فزيادة هذه الفترة تؤدى إلى إنقاص معدل إنتاجها بالإضافة إلى نقصان معدل سرعتها.

● الفترة الزمنية المبكرة للانقباض العضلى يكون معدل إنتاج القوة العضلية وسرعة الانقباض فيها أكبر من الفترات المتأخرة منها. ومما سبق يمكننا الخروج بالنتيجة التالية:

> **كلما قصرت فترة الانقباض العضلى زادت القوة العضلية المنتجة وكان معدل سرعة الانقباض أعلى، وكلما زادت فترة الانقباض العضلى نقص معدل إنتاج القوة العضلية وقل معدل سرعة الانقباض**

٧ ـ درجة توافق العضلات المشاركة فى الأداء:

● تلعب درجة التوافق بين العضلات المشتركة فى الأداء الحركى دوراً مهما فى القوة العضلية المنتجة.

● المقصود هنا بالتوافق هو الانسجام والتنسيق فى القيام بالأدوار وعدم التعارض بين العضلات القائمة على الحركة بينها وبين بعضها البعض من جهة وبين العضلات المضادة من جهة أخرى.

● يلعب الجهاز العصبى دورا مهما فى توفير درجة عالية من التوافق بين الانقباضات العضلية للعضلات المشاركة فى الأداء، وكذلك تنظيم وتوفيق الانقباض والاسترخاء للعضلات المسببة للحركة والعضلات المضادة لها. ومما سبق يمكننا الخروج بالنتيجة التالية:

> **كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة فى الأداء الحركى من جهة وبين العضلات المؤدية للحركة وبين العضلات المضادة لها من جهة أخرى زاد إنتاج القوة العضلية**





٨ ـ الحالة الانفعالية للفرد الرياضى قبل وخلال إنتاج القوة العضلية:

● يرتبط إنتاج القوة العضلية بالحالة الانفعالية، فالحماس والفرح والتصميم والخوف والرعب وعدم الثقة كلها حالات انفعالية تتفاوت فى تأثيرها فى إنتاج القوة العضلية، فعلى سبيل المثال يدلل إكاى Ikai على ذلك بمثال الأم التى شاهدت خزانة الملابس الثقيلة تسقط فوق ابنها فقامت بدافع الخوف عليه برفعها من فوقه رغما عن الثقل الكبير الذى يفوق مقدرة الأم.

● ليست كل مظاهر الانفعال إيجابية فى إنتاج القوة العضلية ولكن الفرح والتصميم وارتفاع درجة الإرادة والكفاح جوانب إيجابية. ومما سبق نخرج بالنتيجة التالية:

> **الحالات الانفعالية الإيجابية تسهم فى إنتاج أفضل للقوة العضلية**

٩ ـ عوامل أخرى:

● هناك عوامل أخرى مؤثرة فى إنتاج القوة العضلية كالعمر والفروق بين الجنسين والإحماء.

خامسا ـ تنمية القوة العضلية

١ ـ أهداف تنمية القوة العضلية بشكل عام:

أ ـ زيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة وتحسين كفاءة الأداء.

ب ـ زيادة قوة الأربطة العضلية Ligaments

جـ ـ زيادة قوة الأوتار العضلية Tendons

د ـ زيادة قوة العظام.

هـ ـ تحسين كفاءة البناء الجسمى وتركيبه.

و ـ التأثير الإيجابى على عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

٢ ـ تنمية القوة العضلية العظمى:

أ ـ الأساليب الأساسية لتنمية القوة العضلية العظمى:

هناك ثلاثة أساليب أساسية لتنمية القوة العضلية العظمى كما يلى:

● **زيادة حجم العضلات Hypertrophy:**

ـ ويتم ذلك عن طريق زيادة مقطع الألياف العضلية بها من خلال زيادة كم البروتينات بها ومخزون إنتاج الطاقة.



- الجدول رقم (١٩) يوضح نموذجا مقترحا لتطوير القوة العضلية العظمى باستخدام أسلوب زيادة حجم العضلات.

جدول رقم (١٩)

نموذج مقترح لتطوير القوة العضلية العظمى باستخدام أسلوب زيادة حجم العضلة

عدد مرات (جرعات)التدريب خلال أسبوع	=	٣ : ٤ جرعات
شدة أداء التمرين (المقاومات)	=	٩٠ : ٨٠ ٪ من القوة العظمى
عدد مرات أداء التمرين	=	٥ : ٨ مرات
فترات الراحة	=	١,٥ : ٣ دقائق
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	=	٣ : ٥ جرعات

• رفع كفاءة عمل العضلة:

- ويتم ذلك من خلال تحسين كفاءة الأداء العصبي المرتبط بالعضلات، بالإضافة إلى الارتقاء بمستوى نظم إنتاج الطاقة بها.
- الجدول رقم (٢٠) يوضح نموذجا مقترحا لتطوير القوة العظمى باستخدام أسلوب رفع كفاءة عمل العضلة.

جدول رقم (٢٠)

نموذج مقترح لمكونات حمل التدريب لتطوير القوة العظمى باستخدام أسلوب رفع كفاءة عمل العضلة

عدد مرات (جرعات) التدريب خلال أسبوع	=	٣ : ٤ جرعات
شدة أداء التمرين (المقاومات)	=	٩٥ : ٨٥ ٪ من القوة العظمى
عدد مرات أداء التمرين	=	٤ : ٥ مرات
فترات الراحة	=	٣,٥ : ٥ دقائق
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	=	٣ : ٤ جرعات

• الربط بين زيادة حجم العضلات وبين رفع كفاءة عمل العضلة:

- وفيه تتم الموازنة فى أسلوب الربط بين زيادة حجم العضلات وأسلوب رفع كفاءة عمل العضلة طبقا لطبيعة الأداء فى الرياضة التخصصية والسمات العضلية للفرد الرياضى.

ب ـ أنواع الانقباض العضلى المستخدمة فى تنمية القوة العظمى:

- الانقباض العضلى الثابت (الأيزومترى).
- الانقباض العضلى المتحرك بالتطويل.
- الانقباض العضلى المتحرك بالتقصير.

جـ ـ طرق التدريب المستخدمة فى تنمية القوة العظمى:

- طريقة التدريب التكرارى.

د ـ تنمية القوة العظمى للناشئين:

• بالرغم من أن الدراسات العلمية أثبتت أن أجسام الناشئين قبل مرحلة المراهقة قابلة لتحمل تمرينات القوة العضلية والاستفادة منها، وذلك بالاستجابة لها رغما عن الصعوبة فى زيادة كتلة العضلة ذاتها، إلا أنه يجب الاحتراس جيدا من تنمية القوة القصوى بالأثقال من خلال أقصى حمل حتى الانتهاء من مرحلة طفرة النمو الثانية بسبب الخوف من إحداث دمار فى مناطق النمو الحساسة فى الهيكل العظمى.

• فيما يلى بعض الاشتراطات التى يجب مراعاتها عند تنمية القوة القصوى لدى الناشئين:

- ضرورة الاهتمام بالتنمية المتوازنة لكافة المجموعات العضلية وخاصة خلال الفترات العمرية المبكرة للناشئين.
- الاختيار الأمثل لنوع الانقباض العضلى خلال التنمية، إذ يؤدى الانقباض العضلى الثابت (الأيزومترى) إلى ارتفاع ضغط الدم لدى الناشئين كما يحدث الانقباض بالتطويل إحساسا شديدا بالألم العضلى لديهم، لذا فإن الانقباض العضلى بالتقصير يعتبر أنسب أنواع الانقباض الذى يستخدم فى تنمية القوة القصوى لديهم والقوة العضلية بشكل عام.
- يجب أن تكون المقاومة فى مستوى الحد الأقل من الأقصى من قدراتهم
- الجدول رقم (٢١) يوضح نموذجا لتقنين تنمية القوة القصوى للناشئين.

جدول رقم (٢١)

نموذج مقترح لمكونات حمل التدريب لتطوير القوة العظمى للناشئين

عدد مرات (جرعات) التدريب خلال أسبوع	= ٢ : ٣ جرعات
شدة أداء التمرين (المقاومات)	= ٩٠ : ٨٠ ٪ من القوة العظمى
عدد مرات أداء التمرين	= ٤ : ٦ مرات
فترات الراحة	= راحة حتى استعادة الشفاء (٣:٥ق كمعدل)
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	= ٣ : ٤ مجموعة

٣ ـ تنمية القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية):

أ ـ الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة:

• تطوير إنتاج أقوى انقباض عضلى بسرعات عالية نسبيا :

ـ ويتم ذلك من خلال تطوير القوة العضلية بمقاومات تقترب من الحد العلوى لمتوسط مقدار القوة المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة. إذ ذلك يعنى زيادة معدلات المقاومات المستخدمة مع التخفيض الطفيف لسرعة الأداء.

ـ الجدول رقم (٢٢) يوضح نموذجا مقترحا لتطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال استخدام أسلوب أداء أقوى انقباض عضلى بسرعات عالية نسبيا.

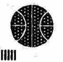
جدول رقم (٢٢)

نموذج مقترح لمكونات حمل التدريب لتطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال استخدام أسلوب إنتاج أقوى انقباض عضلى بسرعة عالية نسبياً

عدد مرات (جرعات) التدريب خلال الأسبوع	= ٢ : ٣ جرعات أسبوعيا
شدة أداء التمرين (المقاومات)	= ٨٠ : ٦٠ ٪
عدد مرات أداء التمرين	= ٦ : ٨ مرات
فترات الراحة	= ٣ : ٥ دقائق كمعدل
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	= ٢ : ٣ مجموعة







• تطوير إنتاج أسرع انقباض عضلى بمقاومات مناسبة:

ـ ويتم ذلك من خلال تطوير سرعة الانقباض العضلى بواسطة مقاومات تقترب من الحد العلوى لمتوسط سرعة الأداء المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة، إن ذلك يعنى زيادة معدلات السرعات المستخدمة مع التخفيض الطفيف للمقاومات.

ـ الجدول رقم (٢٣) يوضح نموذجا مقترحا لتطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال استخدام أسلوب أداء أسرع انقباض عضلى بمقاومات مناسبة.

جدول رقم (٢٣)

نموذج مقترح لمكونات حمل التدريب لتطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال استخدام أسلوب أداء أسرع انقباض عضلى بمقاومات مناسبة

عدد مرات (جرعات) التدريب خلال الأسبوع	=٢ : ٣ جرعات أسبوعيا
شدة أداء التمرين (المقاومات)	= ٦٠ : ٤٠ ٪
عدد مرات أداء التمرين	=١٠ : ١٥ مرة
فترات الراحة	=٣ : ٤ دقائق
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	=٢ : ٣ مجموعات

• الربط بين أقوى وأسرع انقباض (دمج الأسلوبين السابقين):

ـ ويتم خلاله العمل على ربط الأسلوبين السابقين.

ـ يراعى تبادل العمل بالطرق الثلاث فى برنامج يتناسب مع طبيعة الأداء فى الرياضة التخصصية وسمات وخصائص الفرد الرياضى.

ب ـ أنواع الانقباض العضلى المستخدمة فى تنمية القوة المميزة بالسرعة:

- الانقباض العضلى الثابت (الأيزومترى) مع مراعاة أن تكون الشدة عالية نسبيا والأداء لفترة زمنية قصيرة والراحة حتى استعادة الشفاء.
- الانقباض العضلى بالتطويل (الأيزوتونى / اللامركزى).
- الانقباض العضلى المطى (البلومترى).
- الانقباض العضلى الأيزوكينتك.











جـ ـ طرق التدريب المستخدمة فى تنمية القوة المميزة بالسرعة:

- طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة.
- طريقة التدريب التكرارى.

د ـ تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى الناشئين:

- بالرغم من أن القوة المميزة بالسرعة لا تتطور سريعا لدى الناشئين فإن بعضها سوف يساعد على تطوير المهارات الحركية السريعة ضد المقاومات وذلك من خلال تحسين عمل الأعصاب بالعضلات.
- يراعى عدم استخدام تمرينات البليومترك مع الناشئين نظرا لتأثيرها الشديد جدا على مفاصل الركبة.

٤ ـ تنمية تحمل القوة (القوة المستمرة):

أ ـ الأساليب الأساسية لتنمية تحمل القوة:

- **رفع كفاءة نظم إنتاج الطاقة:**

ـ والمقصود بذلك زيادة العمل على زيادة الحد الأقصى لنظم إنتاج الطاقة الثلاثة لدى اللاعب / اللاعبة، ويراعى أن يكون ذلك مرتبطا بالرياضة التخصصية له / لها.

- **تحسين معدلات إنتاج القوة العضلية أمام المقاومات:**

ـ ويتم ذلك من خلال إما العمل على زيادة حجم العضلات أو برفع كفاءة عملها، وأيضا من خلال الربط بين زيادة حجم العضلات وبين رفع كفاءتها.

- يراعى أن يتم رفع معدل إنتاج تحمل القوة من خلال استخدام أقل مقاومة ممكنة.
- الربط بين تحسين معدلات إنتاج القوة العضلية وبين رفع كفاءة نظم إنتاج الطاقة.
- يراعى فى الثلاثة أساليب السابقة ما يلى:

ـ أن يكون مكون الأداء الحركى يشبه ما يحدث فى المنافسة خلال التنمية وخاصة فى مراحل التنمية الأخيرة.

ـ استخدام مقاومات تتمثل فى الملابس أو الأدوات مثل قميص (فانلة) المقاومة المزودة بالرمل أو أثقال قياسية وغيرها.

ـ أن يكون زمن الأداء يعادل أو يزيد قليلا عن زمن الأداء خلال المنافسة.





ب ـ جدول رقم (٢٤) يوضح مؤشرات عامة مقترحة لتطوير تحمل الأداء.

جدول رقم (٢٥)

مؤشرات عامة مقترحة لمكونات حمل التدريب لتطوير تحمل الأداء

عدد مرات (جرعات) التدريب خلال أسبوع= ٣ : ٤ جرعات تختلف باختلاف الفترة التدريبية (دورة الحمل)	
شدة أداء التمرين (المقاومة)	= ٥٠ : ٧٠٪
زمن أداء التمرين أو عدد مراته	= زمن قصير ٢٠ : ٦٠ ث زمن متوسط ٤٠ث : ٢ ق زمن طويل ٢,٥ : ٣,٥ق
فترات الراحة	= للزمن القصير راحة لا تسمح باستعادة الشفاء الكاملة للزمن المتوسط راحة تسمح باستعادة الشفاء نسبيا. للزمن الطويل راحة كاملة حتى استعادة الشفاء.
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات) = ٤ : ٦ مجموعات	

يلاحظ: معدل الأداء يشبه معدل أداء المنافسة

سادسا ـ تصميم برامج التدريب بالمقاومات

١ ـ الأداء الحركى فى تدريب المقاومات:

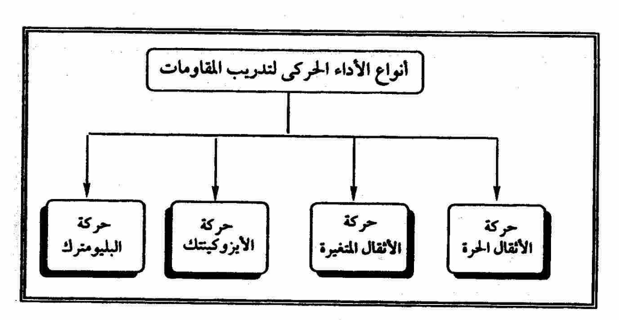
- الأداء الحركى للتدريب بالمقاومات مرتبط بأنواع الحركات العضلية.
- أنواع حركات تدريب المقاومات المتحركة كما بالشكل رقم (٢٧).

أ ـ الأثقال الحرة Free Weights:

- من أنواعها العوارض والدمبلز.



شكل رقم (٢٧)



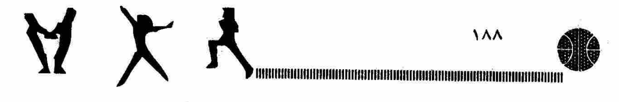
- تكون فيها المقاومة أو الأثقال المرفوعة ثابتة ومنتظمة خلال مدى الحركى الديناميكى مثل رفعها لأعلى. فإذا ما تم رفع ١٠ كيلوجرام فإن الوزن سيظل ١٠ كيلوجرام.

ب ـ المقاومات المتغيرة Varible Resistance:

- وهى تلك الحركات التى تؤدى ضد مقاومات متنوعة مختلفة طبقا للزوايا المختلفة، أن القوة العضلية المبذولة تختلف خلال مدى أداء الحركة، وأن القوة العضلية القصوى المنتجة من خلال قبض مفصل الكوع تحدث عند زاوية ١٠٠ من مدى الحركة في حين أن أضعف قوة للعضلات تكون عند قبض مفصل الكوع عند زاوية ٦٠، وعند بسطه فى درجة ١٨٠.

جـ ـ المقاومات المتغيرة المتحايلة Varible Resistance Device:

- وفيها تتناقص المقاومات فى أضعف نقاط مدى الحركة وتزداد فى أقواها.
- تفترض نظرية هذا النوع من المقاومات أن العضلة تتدرب جيدا إذا ما هى أجبرت على الأداء فى أعلى سعة لها خلال كل نقطة من نقاط مدى الحركة.
- يستخدم هذا النوع من المقاومات لتحقيق الحركات الأيزوكنتيك، حيث تثبت سرعة الحركة من خلال حيل. حتى لو بذلت العضلات أقصى قوة لها أو أضعفها.



د ـ المقاومات البليومترية Plyometrics:

- يطلق عليه تدريب الوثب العميق.
- اشتهر هذا النوع من المقاومات المتحركة فى أواخر السبعينات وأوائل الثمانينات لتحسين المقدرة على الوثب.
- يستخدم لتضييق الفجوة بين تمرينات السرعة وتمرينات القوة العضلية.
- يهدف إلى تحسين الانقباض والمطاطية فى العضلة.

٢ ـ متطلبات تحليل تدريب المقاومات:

إذا ما أراد المدرب أن يخطط للتدريب بالمقاومات فإن عليه تحليل تدريب المقاومات والذى يجب أن يتضمن خطوات التحليل التالية:

- ما هى المجموعات العضلية الرئيسية المطلوب تدريبها ؟.
- أى طريقة من طرق التدريب يجب استخدامها ؟.
- ما هو نظام إنتاج الطاقة المطلوب التركيز عليه خلال العمل ؟.

ثم بعد ذلك على المدرب تحديد ما يلى:

- الأحمال المناسبة للأداء التى تحقق أقل احتمال للإصابة.
- اختيار التمرينات التى ستؤدى.
- طبيعة الثقل المستخدم.

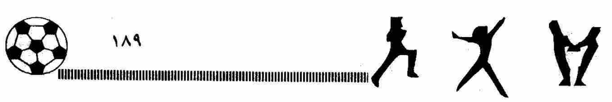
على المدرب ربط كافة النقاط السابقة بالنقاط التالية:

- هدف الأحمال من حيث تحقيقها إما للقوة القصوى أو القوة المميزة بالسرعة أو التحمل العضلى.
- حجم العضلات المطلوب.

٣ ـ إرشادات التدريب بالأثقال:

يجب اتباع الإرشادات التالية للتأكد من السلامة والفاعلية لتدريب المقاومات والأثقال:

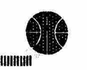
- يجب على المدرب أن يعلم اللاعبين / اللاعبات أسلوب الأداء أو الرفع السليم وفنيات أداء التمرين.
- التأكد من أن اللاعبين / اللاعبات قد أدوا الإحماء قبل الرفع واستخدام الأثقال الخفيفة للإحماء فى كل رفعة.



- يطلب من اللاعبين / اللاعبات التأكد من الأثقال ومراجعتها قبل تنفيذ الرفعة أو الدفعة.
- على اللاعبين / اللاعبات ألا يكتموا النفس خلال الرفعة، إذ إن عليهم إخراج الهواء من صدورهم خلال الرفع وأن يستنشقوا الهواء خلال فترة الاسترخاء.
- يتم اختيار من ٨ : ١٠ تمرينات مناسبة لنوع الرياضة الممارسة.
- يجب تطوير الدورات التدريبية للأربعة أسابيع لمكونات القوة العضلية والتى تحتاجها الرياضة التخصصية.
- مراعاة تبديل المجموعات العضلية العاملة خلال وحدة التدريب، وأن ينال اللاعبون / اللاعبات راحة بين المجموعات وبين كل تمرين.
- تسجيل التكرارات والمجموعات بكل دقة والقوة العضلية والوزن وغيره، ومن الأفضل الاحتفاظ بسجل لكل لاعب / لاعبة يسجل فيه الأداء.

سابعا ـ تمرينات الأثقال والناشئون

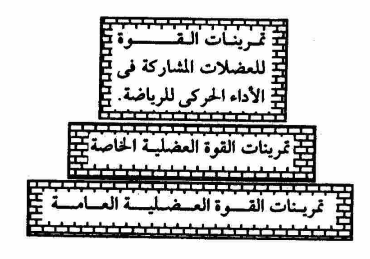
- يجب الاحتراس عند تدريب الناشئين لتنمية القوة العضلية من خلال الأثقال إذ إن عظام الناشئين وأربطتهم يمكن أن تتعرض لضرر بالغ من خلال تمرينات الأثقال.
- تمت دراسة الحد الأقصى للاستخدام الآمن لتمرينات الأثقال من خلال أقل تقوس لقوس القدم خلال رفع الثقل وكانت النتائج كما يلى:
  - الناشئون فى سن ١١، ١٢ سنة يمكنهم استخدام الأثقال بما يعادل ٣٠ ٪ من وزن أجسامهم.
  - الناشئون فى سن ١٣، ١٤ سنة يمكنهم استخدام الأثقال حتى ٥٠ ٪ من وزن أجسامهم.
  - الناشئون فى سن ١٥، ١٦ سنة يمكنهم استخدام الأثقال حتى ٥٠ ٪ من وزن أجسامهم.
- لاتستخدم تمرينات الأثقال بالحد الأقصى وذات الشدة العالية إلا بعد أن تكتمل عملية نمو العظام الطويلة والتى تحدث غالبا فى حوالى العام السابع عشر.
- عدد الجرعات خلال دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى) لا يزيد عن ٣ مرات.
- زمن دوام تمرينات الأثقال لا يزيد عن ٣٠ دقيقة.
- يجب استخدام أثقال وأدوات مؤمنة وسليمة تماما.





ثامنا ـ أنواع تمرينات تنمية القوة العضلية من حيث تأثيرها:

يمكن تقسيم تمرينات تنمية القوة العضلية من حيث تأثيرها على الفرد الرياضى وكذلك من خلال علاقتها بطبيعة الرياضة الممارسة إلى ثلاثة أنواع من التمرينات والموضحة بالشكل رقم (٢٨) ويلاحظ وضعها فى شكل هرمى حيث يعتمد فيها القسم الأعلى على القسم الأسفل.



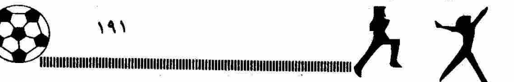
شكل رقم (٢٨)
هرم تمرينات تنمية القوة العضلية

١ ـ تمرينات تنمية القوة العضلية العامة:

- **هدفها:** يهدف هذا النوع من التمرينات إلى تنمية مقدار القوة العضلية بكافة عضلات الجسم بصورة شاملة ومتزنة. وهذا النوع من التمرينات يعتبر القاعدة الأساسية التى يبنى عليها النوعان الآخران من التمرينات (القوة العضلية الخاصة والقوة العضلية المرتبطة بالأداء الرياضى) كما تعتبر ممهدة لهما.

ويستخدم هذا النوع من التمرينات فى فترة الإعداد البدنى العام وبعض الحالات الخاصة فى الفترات الأخرى مثل التأهيل بعد الإصابة وغيره.

- **خصائصها:**
  - لا تتشابه فى تكوينها الحركى مع الأداء الحركى للرياضة الممارسة والذى يتخصص فيه الفرد الرياضى.



- لا تعمل فيها العضلات التى تقوم بالدور الأكبر فى النشاط التخصصى بدور أساسى.
- لا تتماثل مواقفها الحركية أو درجة متطلباتها أو سرعتها مع تلك اللازمة للنشاط الرياضى التخصصى.

٢ ـ تمرينات تنمية القوة العضلية الخاصة:

● **هدفها:** تنمية مقدار القوة العضلية للعضلات التى تعمل بشكل أساسى فى الرياضة التخصصية للفرد الرياضى.

وتستخدم هذه التمرينات بشكل أساسى فى مرحلة الإعداد الخاص من البرنامج التدريبى.

● **خصائصها:**

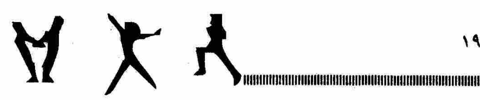
- تعمل على تنمية القوة العضلية للعضلات العاملة فى الأداء الحركى الذى يشبه الأداء الحركى خلال المنافسة.
- تعمل على تنمية أنواع القوة العضلية طبقا لنسب مساهمتها فى الأداء الحركى الذى يتخصص فيه الفرد.
- تؤهل العضلات العاملة بشكل رئيسى فى الأداء الحركى للرياضة الممارسة لتمرينات المنافسة.

٣ ـ تمرينات القوة للعضلات المشاركة فى المهارة الحركية المستخدمة فى المنافسة:

● **هدفها:** تنمية مقدار القوة العضلية المنتجة خلال أداء المهارات الحركية الخاصة بالرياضة طبقا لقوانينها.

● **خصائصها:**

- تنمية القوة العضلية طبقا لأداء المهارة الحركية خلال المنافسة.
- ربط تنمية القوة العضلية بالظروف المحيطة بالمنافسة الرياضية (توقيت التدريب، أدوات التنافس، الأجهزة، الجمهور... إلخ).
- ربط تنمية القوة العضلية بالأهداف المطلوب تحقيقها خلال المنافسة.
- ربط تنمية القوة العضلية بالظروف النفسية (الإرادة، والكفاح، والتصميم... إلخ).



تاسعا ـ أنواع تمرينات تنمية القوة العضلية من حيث شكلها:

١ ـ الأثقال الحرة:

الأثقال الحديدية المصنعة بحيث تحمل باليد أو باليدين.

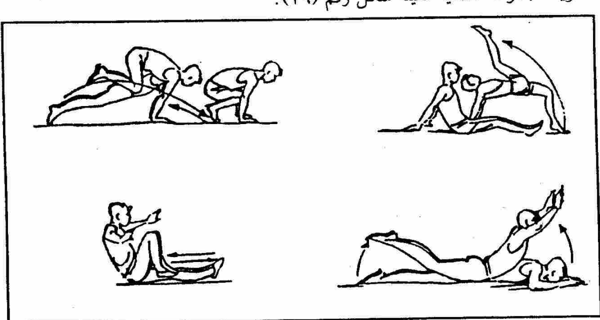
٢ ـ المقاومة الميكانيكية:

وهى تمرينات تؤدى على أجهزة مصممة بحيث تكون المقاومة من خلال حركة ميكانيكية.

● شد ثقل Weightstacks
● الضغط المائى Hydrulic
● الضغط الهوائى Pneumatic
● المقاومة الكهربائية Electrical Resistance

٣ ـ تمرينات المقاومة الذاتية:

وهى التمرينات التى يستخدم فيها جسم الفرد الرياضى أو جزء منه كمقاومة لتقوية مجموعة عضلية معينة شكل رقم (٢٩).



شكل رقم (٢٩)
تمرينات المقاومة الذاتية

٤ ـ تمرينات المقاومة الزوجية:

وهى التمرينات التى يقاوم خلالها الفرد الرياضى قوة ناتجة عن حمل أو شد أو دفع زميل.



الجزء الرابع

المرونة

أولا ـ مفهوم وأهمية المرونة

١ ـ مفهوم المرونة والمطاطية والإطالة:

- تعرف المرونة بأنها «المدى الحركى المتاح فى المفصل أو عدد من المفاصل».
- كما تعرف بأنها «مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى واسع»
- وكذلك تعرف بأنها «كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى».
- تعتبر المرونة ضرورة أساسية لإتقان الأداء البدنى والحركى والاقتصاد فى الطاقة، وبدون المدى الحركى الكافى تصبح الحركة محدودة.
- المدى الحركى يتوقف على طبيعة الحركة فى المفصل وعلى تركيبه التشريحى وكذلك على مقدرة العضلات والأوتار والأربطة وأغشية المفاصل على الاستطالة.
- يستخدم مصطلح المطاطية والإطالة للتعبير عن مدى حركة العضلات.
- الحاجة للمرونة تظهر فى الرياضات المختلفة طبقا لطبيعة الحركات المطلوبة فى كل منها، فهى مطلوبة فى الجمباز وسباق الحواجز فى ألعاب القوى وغيرها.

٢ ـ أهمية المرونة والمطاطية:

- تسهل اكتساب اللاعب / اللاعبة للمهارات الحركية المختلفة والأداءات الخططية.
- تسهم فى الاقتصاد فى الطاقة، والإقلال من زمن الأداء.
- المساعدة فى إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالية.
- لها دور فعال فى تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلى.
- تسهم فى استعادة الشفاء.
- تعمل على التقليل من الألم العضلى.





ثانيا ـ أنواع المرونة

هناك عدة تقسيمات للمرونة كما يلى:

١ ـ المرونة العامة والمرونة الخاصة:

- **المرونة العامة:** «المدى الذى تصل إليه مفاصل الجسم جميعا فى الحركة».
- **المرونة الخاصة:** «المدى الذى تصل إليه المفاصل المشاركة فى الحركة».

٢ ـ المرونة الإيجابية والمرونة السلبية:

- **المرونة الإيجابية:** «المدى الذى يصل إليه المفصل فى الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هى المسببة للحركة».
- **المرونة السلبية:** «المدى الذى يصل إليه المفصل فى الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية».

٣ ـ المرونة الإستاتيكية (الثابتة) والمرونة الديناميكية (المتحركة):

- **المرونة الإستاتيكية (الثابتة):** «المدى الذى يصل إليه المفصل فى الحركة ثم الثبات فيه».
- **المرونة الديناميكية (المتحركة):** «المدى الذى يصل إليه المفصل أثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى».

ثالثا ـ العوامل المؤثرة فى درجة المرونة

- **عمر اللاعب / اللاعبة:**

معدلات المرونة والمطاطية عالية لدى الأطفال عن البالغين وتزداد نسبة انخفاضها لدى البالغين كلما تقدم السن.

- **الإحماء:**

يؤثر الإحماء الجيد على المرونة والمطاطية إيجابيا إذ تزداد بنسبة ملحوظة بعد إتمامه.

- **الجنس:**

الإناث أكثر مرونة ومطاطية من الذكور بشكل عام.

- **التوقيت اليومى:**

تقل المرونة والإطالة فى الصباح عنها فى أى توقيت آخر خلال اليوم.



● **التعب الذهنى والبدنى:**

يؤدى التعب الذهنى والبدنى إلى إقلال نسبة المرونة والإطالة.

رابعا ـ تنمية المرونة والإطالة والمطاطية

١ ـ تنمية المرونة والمطاطية:

أ ـ تنمية المرونة الثابتة:

● هى أسرع طريقة لتنمية المرونة نظرا لأنها تحقق أقوى وأطول توتر عضلى فى أنواع الإطالات لكنها تتعادل مع الطريقة الديناميكية بمرور الوقت.

● يؤدى بأن يتخذ المفصل وقتا يعمل فيه لأقصى مدى ثم يبقى فى هذا الوضع لفترة زمنية ما بين ٢٠ : ٣٠ ثانية.

● يجب السماح براحة إيجابية كافية بعد أدائها.

● لا ينصح باستخدام الإطالة الثابتة للناشئين قبل مرحلة النضج.

● الأداء الصحيح لتمرينات الإطالة والمرونة الثابتة ضرورة لعدم حدوث الضرر فى العضلات.

● هناك ثلاث طرق لتنفيذ الإطالة والمرونة الثابتة كما يلى:

ـ إطالة العضلات للحد الأقل من الأقصى والبقاء عدة ثوان حتى تنتظم آلية التوتر والطول، ثم بعد ذلك تزداد قوة الشد، ثم الانتظار مرة أخرى وزيادة قوة الشد، ثم حينما لا يستطيع اللاعب / اللاعبة من الاستمرار عليه البقاء لمدة ٣٠ ثانية فى هذا الوضع.

ـ تؤدى الإطالة لأطول مدى ممكن، ثم البقاء فى هذا الوضع ثم إنقاص الشد تدريجيا، ثم زيادته مرة أخرى.

ـ تؤدى الإطالة إلى أقصى مدى ممكن ثم البقاء فى ذلك الوضع من ٢ : ٥ ثوان ثم الاسترخاء، . ثم تعاد الإطالة مرة أخرى على مدى أطول حتى الوصول إلى أقصى مدى ممكن، والإبقاء على آخر إطالة أكثر من ٣٠ ثانية، بعد دقيقة من الراحة يكرر الأداء.

● يستخدم التدريب الأيزومترى للإطالة بشكل عام.

● تعتبر الإطالة الثابتة أفضل من الإطالة المتحركة للأسباب التالية:

ـ خطورة أقل.





ـ متطلبات بذل جهد أقل.

ـ الإطالة المتحركة تسبب الألم العضلى فى كثير من الأحيان.

ب ـ تنمية المرونة والإطالة المتحركة:

● تؤدى خلالها تمرينات الإطالة والمرونة من خلال الانقباضات العضلية المتحركة.

٢ ـ مكونات حمل التدريب لتنمية المرونة والإطالة بشكل عام:

● الجدول رقم (٢٥) يوضح مكونات حمل التدريب لتنمية المرونة والإطالة.

جدول رقم (٢٥)

مكونات حمل التدريب لتنمية المرونة والإطالة

عدد مرات التدريب فى الجرعة الواحدة	= ١ : ٣ مرات.
شدة أداء التمرين	= ٩٥ : ١٠٠ ٪ من أقصى ما يتحمله اللاعب / اللاعبة وطبقا للطريقة المستخدمة.
عدد مرات / زمن أداء التمرين	= ٢٠ : ٣٠ مرة / ١٠ : ٣٠ ثانية ترتفع لدى البالغين وتقل لدى الناشئين.
عدد مرات تكرار الأداء (المجموعات)	= ٣ : ٥ مرات.
فترات الراحة	= إيجابية كاملة إذا ما كانت ثابتة، غير كاملة إذا ما كانت متحركة.
عدد مرات (الجرعات) التدريبية فى الأسبوع	= ٦ : ٩ مرات.

٣ ـ التمرينات المستخدمة فى تنمية المرونة والإطالة:

● التمرينات المستخدمة فى تنمية المرونة والإطالة يجب أن تتميز باتساع المدى الحركى أيا كانت عامة أو خاصة بنوع الأداء فى النشاط الرياضى التخصصى.

تستخدم تمرينات المرونة والإطالة طبقا لطبيعة الفترة التدريبية وطبيعة الأداء فى الرياضة التخصصية، إذ إن هناك أنواعا ثلاثة من هذه التمرينات كما يلى:

ـ تمرينات المرونة الثابتة.

ـ تمرينات المرونة الديناميكية منتظمة التأثير.





ـ تمرينات المرونة الديناميكية المقذوفة (البلاستيكية) Ballistic وهى تلك التى تعتمد على المط الفجائى لإنتاج الإطالة التى ستؤثر فى المرونة.

٤ ـ ملاحظات عامة يجب أن تراعى عند تطوير المرونة والإطالة:

- التقدم التدريجى لمدى اتساع الحركة.
- البدء بتوقيت الأداء البطىء ثم بعد ذلك توقيت أداء النشاط الرياضى التخصصى.
- مراعاة إنجاز الإحماء الكافى قبل البدء فى تمرينات المرونة والإطالة.
- لا يجب التوقف عن تمرينات المرونة والإطالة.
- يمنع أداء تمرينات المرونة والإطالة فى حالة وجود كسر حديث فى العظام العاملة على المفصل المطلوب تطوير مرونته أو مطاطية عضلاته وأربطته، كذلك إذا ما كانت هناك آلام شديدة فى المفصل أو تمزق عضلى.

٥ ـ تنمية المرونة والإطالة بالارتباط مع العناصر البدنية الأخرى:

- تتبع تمرينات المرونة والإطالة بعد تمرينات القوة العضلية بهدف العمل على استطالة العضلات مما يؤدى إلى تطوير القوة العضلية بصورة أفضل والإسهام فى سرعة استعادة الشفاء.
- تؤثر تمرينات القوة العضلية بالسالب على المرونة والإطالة.
- الزيادة المفرطة فى المرونة والإطالة تؤثر بالسالب على القوة العضلية.
- يؤدى ربط المرونة والإطالة بالتحمل العضلى إلى تحسين كفاءة بعض أنواع الأداء البدنى مثل الألعاب الجماعية.





الجزء الخامس

الرشاقة

أولا ـ مفهوم وأهمية الرشاقة

١ ـ مفهوم الرشاقة:

- تعنى الرشاقة: «المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو فى الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح».
- كما تعنى أيضا «المقدرة على سرعة التحكم فى أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركى وضبطه».
- يرجع سبب التباين فى مفاهيم الرشاقة إلى تعدد مركباتها وارتباطها الوثيق بكافة الصفات البدنية.
- للرشاقة مكانة خاصة لدى العديد من الصفات البدنية إذ ترتبط بها وبكافة القدرات الحركية.
- الرشاقة ترتبط بالأداء الحركى وتحدد درجة دقته وانسيابيته وتوقيته وتوافقه، وتعكس مقدرة الجسم على الاسترخاء فى التوقيتات الصحيحة وإحساسه بالاتجاهات والمسافات.
- تغيير الاتجاهات أهم جوانب الرشاقة وهى خاصية نادرا ما لا تكون ضمن الأداء المهارى الحركى الرياضى.
- تظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركى المركب المتنوع الذى يتصف بسرعته وصعوبة تنفيذه، حيث تظهر الحاجة إلى إنجاز الحركة كلها مرة واحدة وبصورة تتتابع فيها أجزاؤه وتتغير طبقا لظروف معينة.
- توافر الرشاقة لدى اللاعبين / اللاعبات يعتبر قاعدة أساسية فى تعلم وتطوير وإتقان الأداء الحركى وخاصة المركب منه.
- الجهاز العصبى يلعب دورا حيويا مهما فى الرشاقة من حيث كفاءة استقبال المعلومات من البيئة التدريبية أو التنافسية ومن حيث إصدار الأوامر الحركية للعضلات المنفذة.



٢ ـ أهمية الرشاقة:

● الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمـية بالنسبة للأنشطة الرياضية التى تتطلب تغـييـر اتجاهات الجـسم أو أوضـاعه فى الهـواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريـع ثم التوقف المبـاغت أو إدماج عـدة مهارات فـى إطار واحد أو الأداء الحركى الذى يتسم بالتباين فى ظـروف مكثفة التعقيد والتغييـر وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق.

● تتضمن مكونات الرشاقة القدرات التالية:

- المقدرة على رد الفعل الحركى.
- المقدرة على التوجيه الحركى.
- المقدرة على التوازن الحركى.
- المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركى.
- المقدرة على الاستعداد الحركى.
- المقدرة على الربط الحركى.
- خفة الحركة.

● يمكن تصنيف الرشاقة طبقا للفئات التالية:

- صعوبة توافق الواجب الحركى.
- ضبط الأداء الحركى.
- زمن الأداء الحركى[٦].

ثانيا ـ أنواع الرشاقة

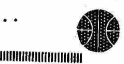
١ ـ الرشاقة العامة:

«وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركى يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم».

٢ ـ الرشاقة الخاصة:

«وتشيـر إلى المقدرة على أداء واجب حـركى متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحـركى لواجبات المنافسة فى الرياضة التخصصية».





ثالثا ـ تنمية الرشاقة

١ ـ أسس عامة تراعى عند تنمية الرشاقة:

● الرشاقة من الصفات (العناصر) البدنية التى يجب التبكير فى تنميتها فى مرحلة الطفولة، إذ تسمح الأجهزة الوظيفية بالتكيف معها.

● المهارات الحركية التى يتقنها اللاعـب / اللاعبة بدرجة كبيرة والتى تؤدى تحت نفس الظروف يكون تأثيرها ضعيفا على تنمية الرشاقة.

● تعلم الحركـات التى تتسم بالرشـاقة وتطويرها يلقى عـبئا كـبيرا على الجـهاز العصبى المركزى وبالتالى يؤدى ذلك إلى سرعة التعب.

● محددات طريقة التـدريب الفترى من أهم الطرق التى تستخدم لتنمـية الرشاقة نظرا لأنها توفر الراحة الكافية للاعب / اللاعبة حتى يستطيع تكرار الأداء.

٢ ـ أساليب تنمية الرشاقة:

أ ـ زيادة الرصيد الحركى تحت ظروف تعدد وتنوع الأداء:

● يراعى إكساب اللاعب / اللاعبة لعدد متزايد من المهارات الحركية.

● يراعى التدرج فى التركيز على مكونات الرشاقة.

ب ـ التغيير المتعدد:

● ويتضمن ذلك التغيير فى كافة متعلقات الأداء الحركى كما يلى:

- التغيير فى سرعة توقيت أداء أجزاء الحركة.
- التغيير فى مواصفات الأداء الحركى.
- التغيير فى الظروف المحيطة بالأداء الحركى.
- التغيير فى وضع بدء الحركة أو الجملة الحركية.

جـ ـ تقصير زمن الأداء الحركى:

● نعنى بتقصير زمن الأداء الحركى زيادة سرعته.

● يجب عند اسـتخدام هذا الأسلـوب ألا تكون زيادة سرعة الأداء الحـركى على حساب الدقة والانسيابية والتوقيت الصحيح له.

د ـ التنمية المنفردة لمكونات الرشاقة:

● ويتم ذلك من خلال تحسين كـفاءة رد الفعل الحركى والتوجيـه الحركى والتوافق الحركى والتنسيق الحـركى والربط الحركى، وفاعلية التوتر العضـلى والاسترخاء كل على حدة.



٣ ـ إرشادات عامة تراعى عند اختيار تمرينات تنمية الرشاقة:

- تحديد مساحات الأداء الحركى.
- الأداء الحركى بالساق أو الذراع العكسية.
- المواقف غير المعتادة على الأجهزة أو بالأدوات أو بدونهما.
- ربط المهارات الحركية بتسلسل متنوع.
- التغيير فى أسلوب الأداء.
- التغيير فى إيقاع الأداء.
- استخدام أدوات ذات أوزان أو أحجام وأجهزة ذات ارتفاعات مختلفة.
- تنفيذ الأداء المهارى على أسطح مختلفة تتوافر فيها عناصر الأمن والسلامة.

٤ ـ مكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة:

- الجدول رقم (٢٦) يوضح نموذجا لمكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة.

جدول رقم (٢٦)

نموذج لمكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة

عدد مرات (جرعات) التدريب فى الأسبوع	=	٣ : ٤ جرعات
شدة أداء التمرين	=	٩٥ : ١٠٠ ٪
عدد مرات تكرار الأداء	=	٧ : ١٠ مرات
فترات الراحة	=	تقترب من الراحة التامة
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	=	٣ : ٤ مجموعات



الجزء السادس

السرعة Speed

أولا ـ مفهوم وأهمية السرعة

١ ـ مفهوم السرعة:

- تعرف السرعة بأنها «المقدرة على أداء حركات معينة فى أقل زمن ممكن».
- تتأثر السرعة بكفاءة الجهاز العصبى والعضلات.
- يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب / اللاعبة على زمن رد الفعل والانقباض العضلى الديناميكى والمرونة وطريقة الأداء والتحمل.
- يعتبر سن ٢٥ : ٢٦ عاما هو أحسن سن يستطيع فيه اللاعب / اللاعبة أداء أفضل مستوى من السرعة.

٢ ـ أهمية السرعة:

- مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدنى فى الرياضات المختلفة.
- تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.

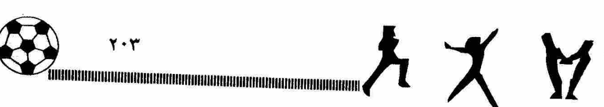
ثانيا ـ أنواع السرعة

هناك عدة أنواع للسرعة هى كما يلى:

١ ـ سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة / سرعة زمن الرجوع):

- تعرف بأنها «المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة فى أقل زمن ممكن».
- التعريف السابق يوضح لنا أن هناك فاصلا زمنيا بين بدء ظهور المثير وبدء استجابة اللاعب / اللاعبة له.
- هناك ٣ أنواع من سرعة رد الفعل هى:

ـ **سرعة رد الفعل البسيط**: ويعبر عنها الزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل وبين لحظة الاستجابة له كما هو الحال عند انطلاق إشارة السباحة أو الجرى.



- **سرعة رد الفعل المركب:** ويعبر عنها الزمن المحصور بين ظهور مـثير للتمييز بينهما والاستجابة لأحدهما فقط (بعد إجراء عملية التمييز بين المثيرين).
- **سرعة الفعل المنعكس:** ويعبر عنها الزمن المحصور بين ظهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار فى الفعل المطلوب القيام به.

٢ ـ سرعة الحركة الوحيدة:

- تعرف بأنها «إنجاز حركة أو مهارة حركية واحدة فى أقل زمن ممكن».
- من مظاهرها دفع الجلة والتصويب، والبـدء فى السباحة والوثب ومن الملاحظ أنها كلها حركات مغلقة.

٣ ـ سرعة الحركة المركبة:

- تعرف بأنها «إنجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة فى أقل زمن ممكن».
- من مظاهرها الوثب والضرب السـاحق فى الكرة الطائرة أو الاستلام والتـمرير فى كرة السلة والقدم والهوكى واليد.

٤ ـ سرعة تكرار الحركات المتشابهة:

- تعرف بأنها «إنجاز الحركات المتشابهة فى أقل زمن ممكن».
- من مظاهرها العدو والجرى والتجديف والدراجات والسباحة والمشى.

ثالثا ـ العوامل ذات العلاقة بالسرعة

هناك عدد من العوامل التى لها عـلاقة بالسرعة، وبالتالى فإنها تؤثر فى تنمـيتها كما يلى:

١ ـ العامل الوراثى للألياف العضليـة والخصائص الميكانيكية الحيوية:

- السرعة جزء منها موروث وجـزء آخر مكتسب، الجزء الموروث هو الخصائص التركيبية لألياف العضلات والخصائص الميكانيكية الحيوية، فاللاعبون / اللاعبات الذين يرثوا أليافا عضلية بيضاء بدرجة أكـبر وخصائص ميكانيكية إيجابية تزداد عندهم نسبة السرعة وقابليتها للتطور، والعكس صحيح.

٢ ـ القوة العضلية:

- كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات كلما زادت السرعة.





٣ ـ التوافق العضلى العصبى:

- كلما كان التوافق بين انقـباض العضلات وارتخائها متـوافقا (وهو ما ينتج عن الإشارات العصبية) أمكن تحقيق معدلات أفضل فى السرعة.

٤ ـ المرونة والمطاطية:

- كلما زادت مرونة المفصل ومطاطية العضلات زادت فرص تحسين السرعة.

٥ ـ الاستخدام الإيجابى لقوانين الحركة:

- الاستـخدام الصحيح لقـوانين الحركة خـلال الأداء يمكن أن يؤدى إلى تحسين السرعة.

رابعا ـ تنمية السرعة

١ ـ خطوات تنمية السرعة:

فيما يلى خطوات يمكن اتباعها بالتسلسل لتنمية السرعة خلال البرنامج التدريبى:

أ ـ تمرينات التقوية العامة والتحكم العضلى.

ب ـ تمرينات القوة المميزة بالسرعـة (الحركات المقـذوفة أمام مقـاومات) بدءا من الشدة المتوسطة حتى أقل من القصوى.

جـ ـ تمرينات القدرة العضلية ذات السرعة العالية.

د ـ تمرينات المط المعكوس (البليومترى).

هـ ـ تمرينات التحميل خلال السرعة مع مراعاة ما يلى:

- الضبط والتحكم خلال السرعات العالية.
- شدة تتراوح ما بين ٨٥ : ١٠٠ ٪ من أقصى سرعة.

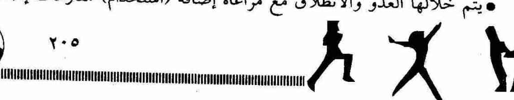
و ـ تطبيقات السـرعة وتحمل السرعة فى المنافسات، والتى تشتـمل على تطبيقات واقعية فى الرياضة التخصصية.

ز ـ تمرينات السرعـة الفائقة والتى تتـضمن تطبيقـات نمطية للسرعـة فى الرياضة التـخصـصية والـتى تعمل على الوصـول إلى سرعـات أعلى من السـرعات المعهودة.

٢ ـ طرق تنميـة سـرعة العـدو والانطلاق السـريع والسرعـة الحركية:

أ ـ طريقة العدو والانطلاق ضد مقاومات:

- يتم خلالها العدو والانطلاق مع مراعاة إضافة (استخدام) مقاومات إضافية.



- من أمثلة هذه الطريقة الجرى فى اتجاه مرتفع بزاوية مناسبة مع ارتداء ملابس ذات أثقال.
- يتم فى هذه الطريقة تطوير سرعة العدو والانطلاق السريع من خلال تحسين عامل الانقباض الديناميكى (الايزوتونى).

ب ـ طريقة تطوير معدلات سرعة الخطوات المتعاقبة:

- يتم من خلالها العدو والانطلاق فى اتجاه منخفض لتخفيف المقاومة الواقعة على العضلات العاملة نسبيا.
- من أمثلة هذه الطريقة العدو والجرى فى اتجاه مرتفع بزاوية حادة مناسبة بهدف تطوير معدل الخطوات ولتخطى سرعة آلية تتابع الخطوات. ومن أمثلتها أيضا العدو على التريدميل بمعدلات عالية من السرعة لنفس الأهداف، ويلاحظ أن تدريب التريدميل يتلافى المقاومة الناتجة عن احتكاك جسم اللاعب / اللاعبة بالهواء الجوى.

جـ ـ طريقة الأنماط الحركية للمنافسة:

- وتستخدم خلالها الأنماط الحركية المستخدمة فى المنافسة.
- التغذية الراجعة هى الوسيلة الرئيسية لإحداث تنمية فى السرعة فى هذه الطريقة.

د ـ طريقة تحليل عناصر السرعة القصوى:

- عناصر السرعة القصوى هى زمن رد الفعل والمرونة والقوة العضلية وطريقة الأداء.
- تهدف هذه الطريقة إلى تقليل زمن رد الفعل وتحسين المرونة وتطوير القوة العضلية المميزة بالسرعة وزيادة كفاءة الأداء الفنى الحركى.

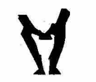
هـ ـ تدريب المرتفعات:

- توصل كارفونين Karvonen وآخرون حديثا إلى طريقة تدريب المرتفعات لتحسين السرعة. فقد وجد أن التدريب من أسبوعين إلى ٣ أسابيع فى مرتفعات متوسطة ١٨٥٠ : ١٩٠٠م فوق مستوى البحر تحسن سرعة العدو(٥٢).

٣ ـ طرق تنمية سرعة رد الفعل:

أ ـ طريقة تكرار رد الفعل بصورة متشابهة:

- ويتم خلالها تكرار الاستجابة كرد فعل للمثير بأسلوب واحد غير مغاير.
- التغذية الراجعة تلعب دورا مهما فى التطوير.







ب ـ طريقة تكرار رد الفعل بصورة غير متشابهة:

- ويتم خلالها تكرار الاستجابة كرد فعل للمثير من خلال التغيير فى اتجاهات الاستجابة وترتيبها.

جـ ـ تحليل عناصر رد الفعل:

- يتم تحليل رد الفعل إلى مكونات أبسط والتدريب عليها، فمثلا فى حالة العدائين يمكن التدريب من خلال وضع العدو الطبيعى بعد سماع الإشارة ثم التدريب من خلال نفس الوضع بدون إشارة، ثم التدريب على البداية الكاملة من الوضع المنخفض.

د ـ طريقة تطوير الإحساس:

- تعتمد على العلاقة بين سرعة رد الفعل والمقدرة على التفريق بين الفترات الزمنية القصيرة للزمن (١, : ٠١, فى الثانية).
- تهدف هذه الطريقة إلى تطوير المقدرة على الحس بالفترات الزمنية البسيطة جدا، والتى بدورها تحسن سرعة رد الفعل.
- لهذه الطريقة عدد من المراحل كما يلى:

ـ **المرحلة الأولى:** يؤدى اللاعب / اللاعبة الاستجابة بالسرعة القصوى، وفى كل محاولة يخبر بزمن الأداء.

ـ **المرحلة الثانية:** يؤدى اللاعب / اللاعبة الاستجابة بالسرعة القصوى على أن يحدد أو تحدد الزمن الذى سيستغرق فى الأداء، مما يؤدى إلى تحسن الإحساس بالزمن.

ـ **المرحلة الثالثة:** يؤدى اللاعب / اللاعبة الاستجابة بسرعات مختلفة ومحددة مما يحسن الإحساس بالوقت وبالتالى سرعة رد الفعل.

٤ ـ مبادئ تراعى عند تعميم وتنفيذ تمرينات السرعة:

- التأكد من الإحماء الجيد وإطالة العضلات إلى أقصى مدى لها مثل بدء تمرينات السرعة.
- يراعى أن الأداء الفنى للتمرين يسمح بإخراج أقصى سرعة للاعب / اللاعبة.
- أن يتقن اللاعب / اللاعبة الأداء الحركى بصورة آلية حتى لا يعيره أى اهتمام لينصب كل تفكيره وواجبه إلى محاولة الوصول إلى أقصى سرعة للأداء.
- مسافة أو زمن إنجاز التمرين يجب ألا يحدث فى جزء منها هبوط للسرعة.

● يراعى وبشكل أساسى أن تحسين السرعة يبدأ من الأبطأ إلى الأسرع ومن السهل إلى المركب.

● أفضل وقت لتنفيذ تمرينات السرعة فى جرعة التدريب (وحدة التدريب) بعد الإحماء مباشرة قبل أن يجهد اللاعبون / اللاعبات.

● مراعاة أن يكون اللاعبون / اللاعبات غير مجهدين قبل تنفيذ تمرينات السرعة.

● فترات الراحة يجب أن تتم من خلال الاسترخاء العضلى والحركات الخفيفة مثل الهرولة وارتخاء الساقين ومرجحة الذراعين والمشى.

● تنويع التمرينات وتغييرها قبل أن يمل اللاعب / اللاعبة أداءها.

٥ ـ مكونات حمل التدريب عند تنمية السرعة:

أ ـ الجدول رقم (٢٧) يوضح نموذجا لمكونات حمل التدريب لتنمية سرعة الانتقال للاعبى / لاعبات الرياضات الجماعية المختلفة لمسافات تتراوح ما بين ١٠ : ٣٠م والعدائين لمسافات تتراوح ما بين ٣٠ : ٥٠م وللسباحين لمسافات تتراوح ما بين ٢٠ : ٣٠م.

جدول رقم (٢٧)

مكونات حمل التدريب عند تنمية سرعة العدو

شدة أداء التمرين	=	٩٠ : ١٠٠ ٪
مسافة الأداء أو زمنه	=	١٠ : ٣٠م الألعاب الجماعية
		٣٠ : ٥٠م العدائين
		٢٠ : ٣٠م السباحين
فترات الراحة	=	حتى استعادة الشفاء دونما هبوط لاستثارة الجهاز العصبى المركزى.
عدد مرات تكرار التمرين	=	٥ : ١٠ مرات وطبقا لطبيعة شدة الأداء ومسافته وزمنه.



ب ـ الجدول رقم (٢٨) يوضح نموذجا لمكونات حمل التدريب لتنمية السرعة الحركية.

جدول رقم (٢٨)

نموذج لمكونات حمل التدريب لتنمية السرعة الحركية

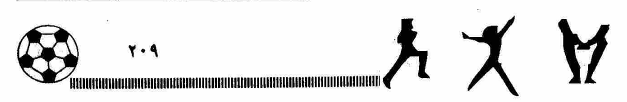
شدة أداء التمرين	=	تدرج السرعة من ٥٠ : ٩٥ ٪
زمن الأداء	=	٣ : ٧ ث
فترات الراحة	=	طويلة نسبيا وتتناسب مع فترة أداء التمرين ومدى ما يتضمن من إجهاد للجهاز العصبى
عدد مرات تكرار التمرين	=	٥ : ٨

جـ ـ الجدول رقم (٢٩) يوضح نموذجا لمكونات حمل التدريب لتنمية سرعة رد الفعل.

جدول رقم (٢٩)

نموذج لمكونات حمل التدريب لتنمية سرعة رد الفعل

شدة أداء التمرين	=	١٠٠ ٪ مع مراعاة سرعة رد الفعل البسيط والمركب.
زمن الأداء	=	جزء من الثانية
فترات الراحة	=	بالدرجة التى تسمح براحة الجهاز العصبى وفى ذات الوقت لا تؤدى إلى تثبيطه
عدد مرات تكرار التمرين	=	٥ : ١٠



الجزء السابع

طرق التدريب (الإعداد) البدنى

أولا ـ مفهوم وأنواع طرق التدريب (الإعداد) البدنى

١ ـ مفهوم طرق التدريب (الإعداد) البدنى:

● يستبدل البعض مسمى «طرق التدريب البدنى» بمسمى «طرق الإعداد البدنى» والعكس، فكلاهما يشير إلى نفس المعنى.

● تعرف طريقة التدريب بأنها «المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة فى تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب / اللاعبة».

● المستوى (الحالة) البدنية للاعب / اللاعبة هى أحد مكونات فورمته أو فورمتها الرياضية وليست كلها.

● الفورمة الرياضية هى «الدرجات المثالية لكل من المستوى (الحالة) البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية وتكاملها لدى اللاعب / اللاعبة».

٢ ـ أنواع طرق التدريب البدنى (طرق الإعداد البدنى):

أ ـ طريقة التدريب المستمر.

ب ـ طريقة التدريب الفترى.

جـ ـ طريقة التدريب التكرارى.

د ـ طريقة التدريب الدائرى.

وينظم تنفيذ طرق التدريب البدنى (طرق الإعداد البدنى) كما يلى:

أ ـ تنظيم دائرى.

ب ـ تنظيم حر.

ثانيا ـ طريقة التدريب المستمر

١ ـ مفهومها:

● يقصد بها «تقديم حمل تدريبى للاعبين / اللاعبات تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا».




٢ ـ أهدافها:

ـ تطوير التحمل العام.

ـ تطوير التحمل الهوائى.

ـ تطوير التحمل العضلى.

٣ ـ تاثيره الفسيولوجى والنفسى:

● من الناحية الفسيولوجية تحسن الحد الأقصى للقدرة الهوائية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين)، وسرعة العمليات الهوائية فى ظروف توافر الأوكسجين. وبشكل عام تعمل على تحسين كفاءة التحمل الهوائى.

● من الناحية النفسية تنمى الصفات الإرادية المرتبطة بالأداء المستمر لفترة طويلة مثل الكفاح والتصميم وقوة الإرادة والعزيمة.

٤ ـ مكونات حمل طريقة التدريب المستمر:

● الجدول رقم (٣٠) يوضح مكونات حمل التدريب فى طريقة التدريب المستمر.

جدول رقم (٣٠)

مكونات حمل التدريب فى طريقة التدريب المستمر

شدة أداء التمرين	= ٤٠ : ٦٠ ٪
عدد مرات أداء التمرين	= الأداء مستمر لفترة زمنية طويلة.
فترات الراحة	= لا توجد راحة
عدد مرات تكرار التمرين	= قليل إذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية طويلة. كبير إذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية متوسطة مع ملاحظة أن زمن الأداء يتراوح ما بين ٣٠ : ٩٠ق وطبقا لنوع الرياضة.

٥ ـ الأساليب المستخدمة لتنفيذ طريقة التدريب المستمر:

أ ـ ثبات شدة الأداء:

● يحافظ فيه اللاعب / اللاعبة على معدل السرعة بالنسبة للمسافة، ويتم تحقيق هذا الثبات من خلال تحديد معدل النبض والالتزام به خلال الأداء.



أ ـ أهدافها:

- تطوير التحمل الخاص.
- التحمل اللاهوائى.
- السرعة.
- القوة المميزة بالسرعة.
- الإسهام فى تطوير القوة القصوى.

ب ـ تأثيرها الفسيولوجى والنفسى:

- من الناحية الفسيولوجية تسهم فى تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائى (تحت ظروف نقص الأوكسجين).
- من الناحية النفسية تسهم فى زيادة سعة التكيف النفسى للاعب / اللاعبة للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة.

جـ ـ مكونات حمل طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة:

- الجدول رقم (٣٢) يوضح مكونات حمل التدريب فى طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة.

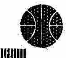
جدول رقم (٣٢)

مكونات حمل التدريب فى طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة

شدة أداء التمرين	= ٨٠ : ٩٠ ٪ فى تمرينات الجرى
	٦٠ : ٧٥ ٪ فى تمرينات القوة (مقاومات)
عدد مرات أداء / زمن التمرين	= ١٠ : ٣٠ ثانية لكل من المقاومات والجرى
فترات الراحة البينية	= راحة إيجابية غير كاملة.
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	= ٨ : ١٠ للتقوية
	١٠ : ١٥ للجرى

رابعا ـ طريقة التدريب التكرارى

- تزداد شدة أداء التمرين فى هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالى يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة.







أ ـ أهدافها:

- القوة العضلية القصوى.
- السرعة.
- القوة المميزة بالسرعة.

ب ـ تأثيرها الفسيولوجى والنفسى:

- من الناحية الفسيولوجية تسهم فى رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائى كما تؤثر فى الجهاز العصبى نظرا لأن الأداء يكون بأقصى شدة، مما يتسبب فى التعب.
- من الناحية النفسية تعمل على تطوير الصفات الإرادية.

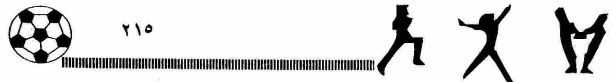
جـ ـ مكونات حمل طريقة التدريب التكرارى:

- الجدول رقم (٣٣) يوضح مكونات حمل طريقة التدريب التكرارى.

جدول رقم (٣٣)

مكونات حمل التدريب بطريقة التدريب التكرارى

شدة أداء التمرين	= ٩٠ ٪ للجرى
	٩٠ : ١٠٠ ٪ للقوة
عدد مرات أداء / زمن التمرين	= بدون تحديد زمن
فترات الراحة البينية	= للجرى راحة طويلة من ٣ : ٤ دقائق وطبقا للمسافة وتكون إيجابية.
	للقوة ٣ : ٤ دقائق مع مراعاة أن تكون إيجابية.
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	= للجرى ١ : ٣ مرات
	للمقاومة ٢٠ ـ ٣٠ رفعة فى جرعة التدريب.



خامسا ـ طريقة التدريب الدائرى

١ ـ مفهومها:

● هى طريقة تنظيمية للإعداد البدنى يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث وهى التدريب المستمر والتدريب الفترى والتدريب التكرارى.

٢ ـ مميزات وخصائص التدريب الدائرى:

● يطبق من خلاله أى طريقة من طرق التدريب الثلاث الأساسية.

● تنمى من خلاله عناصر اللياقة البدنية الأساسية وهى السرعة والقوة العضلية والتحمل والمرونة والرشاقة، كما تنمى من خلاله عناصر اللياقة البدنية المركبة منها.

● إمكانية تشكيل تمريناته بحيث يشارك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخططية بجانب عناصر اللياقة البدنية.

● تطور القدرات البدنية فرديا.

● يشرك عدد كبير من اللاعبين / اللاعبات فى الأداء فى وقت واحد.

● تسهم فى إكساب اللاعبين / اللاعبات السمات الإرادية.

● يمكن من خلالها التركيز على صفات بدنية محددة.

● التشويق والإثارة.

● توفر الجهد والوقت.

● مشاركة عدد كبير من اللاعبين / اللاعبات خلال وقت واحد فى الأداء.

● توفر التقويم الذاتى للاعب / اللاعبة.

● استخدام التمرينات طبقا للإمكانات المتاحة.

٣ ـ تطبيق طريقة التدريب من خلال التنظيم الدائرى:

يمكن استخدام التنظيم الدائرى للتدريب بالطرق التالية:

أ ـ تطبيق طريقة التدريب المستمر من خلال التنظيم الدائرى:

ويستخدم لذلك ثلاثة أساليب كما يلى:

● أسلوب التدريب المستمر لتسجيل زمن أداء مستهدف أقل:

ـ تحدد الجرعة المناسبة لكل تمرين من تمرينات التنظيم الدائرى من خلال قياس أقصى عدد من المرات التى يستطيع الفرد الرياضى تكرارها فى كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين والآخر وذلك بعد تعلم الأداء الصحيح.

ـ يراعى الأداء ٣٠ ث والراحة ٣٠ ث.

ـ لتحديد الجرعة المناسبة يقسم أقصى عدد مرات أداء كل تمرين على ٢ أو ٣ أو ٤.

ـ يؤدى اللاعبون / اللاعبات التمرينات فى التنظيم الدائرى لدورتين أو ثلاث دون فترة راحة ويحتسب الزمن الذى سجله اللاعب / اللاعبة، ثم يقوم بتحديد الزمن المناسب له / لها والمطلوب إنجاز الأداء خلاله (غالبا ما يكون أقل ١,٥ : ٢,٥ ق) وذلك فى حوالى ٢ : ٣ أسابيع.

ـ يحاول اللاعبون / اللاعبات التدريب على الجرعة المناسبة لكل تمرين والتى سبق تحديدها خلال الزمن المحدد.

ـ يتم القياس مرة أخرى للاعبين / اللاعبات لتحديد الجرعة المناسبة الجديدة بعد تكيفهم على الحمل السابق ويكرر العمل.

● أسلوب التدريب المستمر لتحقيق زيادة حجم تمرينات مستهدف:

ـ تحدد الجرعة المناسبة لكل تمرين من تمرينات التنظيم الدائرى من خلال قياس أقصى عدد من المرات التى يستطيع الفرد الرياضى تكرارها فى كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين والآخر بعد تعلم الأداء الصحيح.

ـ يحدد المدرب الجرعة المناسبة لكل تمرين، يقسم عدد مرات أداء كل تمرين على ٢ أو ٣ أو ٤.

ـ تؤدى الدورة ٣ مرات دون وجود فترة راحة بينية، ويحتسب الزمن الذى يسجله اللاعب / اللاعبة.

ـ يؤدى اللاعب / اللاعبة التدريب فى التنظيم الدائرى لكن بإضافة تكرار واحد على جرعة التدريب السابق تحديدها. فعلى سبيل المثال إذا ما كان هناك لاعب يؤدى تمرينا محددا ٨ مرات فإنه يؤدى ٨ + ١ = ٩ مرات بدلا من ثمان وذلك فى نفس الزمن المحدد للتمرين وهو أمر مهم.

ـ يعمل المدرب على زيادة الجرعة بإضافة تكرارين لعدد المرات المحدد سابقا أى ٨ + ٢ = ١٠ تكرارات فى نفس الزمن المحدد. وهكذا يمكن زيادة عدد مرات التكرار بعد تكيف اللاعبين / اللاعبات مع الأداء.




● **أسلوب التدريب المستمر مع تحديد كل من الجرعة وزمن الأداء:**

- تحدد جرعة التدريب (عدد مرات التكرار) ويحدد زمن الأداء (ليكن ٨ دقائق) دون تحديد عدد مرات الدورات المتتالية.
- يحاول اللاعبون / اللاعبات تسجيل أكبر عدد ممكن من الدورات باستخدام الجرعة المحددة (عدد مرات التكرار) فى زمن محدد (٨ دقائق).

ب - تطبيق طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة من خلال التنظيم الدائرى:

- يتم تحديد الحد الأقصى لكل تمرين بعد تعلم المحاولات الصحيحة فى التنظيم الدائرى. مع مراعاة ٣٠ ثانية أداء و٣٠ ثانية راحة، وبحيث يكرر التمرين ما بين ١٥ : ٢٠ مرة.
- تحدد الجرعة المناسبة بقسمة أقصى عدد مرات على ٢ أو ٣ أو ٤.
- يحدد الزمن المناسب لأداء كل تمرين وكذلك زمن الراحة بين كل أداء والآخر بنسب ١/٤ أداء ثم ٣/٤ راحة أو ١/٣ أداء ثم ٢/٣ راحة أو ١/٢ أداء ثم ١/٢ راحة مع راحة بين كل دورة والأخرى من ٢,٥ إلى ٥ دقائق.
- يتم الأداء بالجرعة المناسبة والزمن المناسب بهدف زيادة عدد الدورات أو العمل على زيادة حجم كل تمرين بإضافة تكرار مرة أو اثنتين أو ثلاث على كل تمرين من تمرينات القوة.
- يراعى تحديد جرعات جديدة بعد فترة لتكيف أجسام اللاعبين / اللاعبات على الأداء.

جـ - تطبيق طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة من خلال التنظيم الدائرى:

وتؤدى بنفس محددات التدريب الفترى منخفض الشدة من خلال التنظيم الدائرى مع مراعاة ما يلى:

- أن يكون زمن أداء كل تمرين ما بين ١٠ : ١٥ ثانية بتكرارات أداء ما بين ٨ : ١٢ مرة.
- فترات الراحة البينية بين كل تمرين وآخر ما بين ٢٥ : ٨٠ ثانية وبين كل دورة والتالية لها ما بين ٣,٥ : ٥,٥ دقيقة.








الفصل السادس

الإعداد الخططى

أولا - مفهوم وأهمية وأهداف وفاعليات الإعداد الخططى

ثانيا - مفهوم وأنواع الخطط

ثالثا - التفكير والسلوك والذكاء الخططى

رابعا - أقسام الإعداد الخططى

خامسا - مراحل الإعداد الخططى

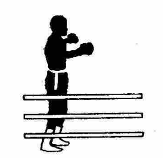
سادسا - دور كفاءة العمليات العقلية فى الإعداد الخططى

سابعا - الإعداد الخططى فى خطة التدريب السنوية

١ - الإعداد الخططى فى وحدة (جرعة) التدريب.

٢ - الإعداد الخططى فى دورة الحمل الأسبوعية (دورة الحمل الصغرى).

٢ - الإعداد الخططى فى دورة الحمل الفترية (دورة الحمل الكبرى).

أولا ـ مفهوم وأهمية وأهداف وفاعليات الإعداد الخططى

١ ـ مفهوم الإعداد الخططى:

- الإعداد الخططى يعنى «تعلم وإتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التى يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس فى إطار قواعد الرياضة».
- يتأسس الإعداد الخططى على كل من الإعداد البدنى والمهارى والنفسى والذهنى والمعرفى.
- آلية الأداء المهارى توفر تفرغ تفكير اللاعب / اللاعبة وتركيزه فى متطلبات الأداء الخططى.
- تكامل أدوار الإعداد المهارى والبدنى والنفسى والذهنى والمعرفى يسهم إيجابيا إلى أبعد الحدود فى إعدادخططى أمثل.
- مما سبق يتضح أن الإعداد الخططى هو الوعاء الذى تمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضى.

٢ ـ أهمية الإعداد الخططى:

يختلف الإعداد الخططى من حيث أهميته باختلاف نوع الرياضة طبقا لطبيعة التنافس فيها. وفيما يلى نقسم الرياضات طبقا لدرجة حاجتها للإعداد الخططى.

أ ـ رياضات ذات حاجة كبيرة للإعداد الخططى:

- وهى تلك الرياضات التى تتميز إما بكبر عدد المتنافسين فيها أو بالمواجهة الفردية. من أمثلتها كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكى والكرة الطائرة وألعاب المضرب الزوجية.
- من أمثلة الرياضات التى تتطلب المواجهة الفردية الملاكمة والمصارعة والسلاح والجودو والكاراتيه وألعاب المضرب الفردية والدراجات.

ب ـ رياضات ذات حاجة قليلة للإعداد الخططى:

- وهى تلك الرياضات التى ينعدم خلالها الاحتكاك المباشر أو تبادل الأداة.
- من أمثلة هذه الرياضات الجرى والسباحة والجمباز والغطس.







٣ ـ أهداف الإعداد الخططى:

يهدف الإعداد الخططى إلى ما يلى:

- تحقيق أعلى درجات الانتباه لمجريات التنافس.
- تحسين مستوى التوقع خلال التنافس.
- رفع المقدرة على الملاحظة الموضوعية خلال التنافس.
- تحسين كفاءة الإدراك بالمسافة والمساحة المتاحة واللون والصوت ومعدل تناقص الزمن خلال التنافس.
- تحليل المواقف المتغيرة بصورة مستمرة خلال التنافس فى ضوء هذه المعلومات والمعارف الخططية والظروف المحيطة.
- اتخاذ القرارات والاستجابة المتعلقة بالأداء الخططى بأفضل صورة ممكنة فى ظل الظروف المحيطة بالتنافس.
- الوصول لدرجة الاستخدام الأمثل لكافة وسائل تنفيذ خطط اللعب، وفى الوقت المناسب .
- العمل على خزن أكبر كم ممكن من الحلول المهارية الحركية للاستعانة بها فى تنفيذ خطط اللعب.
- الاستخدام الإيجابى للسمات الإرادية (مثابرة وضبط النفس وشجاعة وجرأة وكفاح) خلال تنفيذ الخطط وبدرجة عالية من الدافعية وبحالة انفعالية مناسبة.
- التفاعل الإيجابى والتعايش مع مجريات التنافس.

٤ ـ فعاليات تحقيق الإعداد الخططى:

لتحقيق الإعداد الخططى يجب تحقيق الفعاليات التالية:

- إكساب اللاعبين / اللاعبات المعلومات النظرية المتعلقة بالخطط وقواعد التصرف الخططى فى المواقف المختلفة، والعناصر المؤثرة فيها والمعلومات حول المنافسين.
- تطوير التفكير والتصرف الخططى.
- إكساب اللاعبين / اللاعبات أنماط الخطط المعينة فى ظل الظروف الثابتة والمتغيرة.
- تطوير قدرات اللاعبين / اللاعبات فى الإبداع الخططى، وهو ما يتطلب حفزهم على الابتكار والإبداع الخططى من منطلق ظروف المواقف التنافسية المختلفة والتى تتوافق مع قدراتهم البدنية ومهاراتهم الحركية وإعدادهم النفسى.





- الإعداد النفسى والخططى الذى يتضمن تطوير كل من الانتباه والتوقع والملاحظة والإدراك (بالمكان، والزمن، والمسافة) والتحليل واتخاذ القرارات والدافعية والسمات الإرادية والحالات الانفعالية التى تتناسب مع الأداء النموذجى.
- الربط والدمج بين الفعاليات المختلفة بما يحقق أفضل نتائج للأداء والتفكير والإبداع الخططى.

ثانيا ـ مفهوم وأنواع الخطط

١ ـ مفهوم الخطط:

- خطط جمع خطة، والخطة بشكل عام تعنى «الاستجابات والتحركات المبنية على اختيار نتيجة تفكير والتى تتناسب مع المواقف التنافسية ويرجى من خلالها تحقيق نتائج إيجابية».
- الخطط تعتمد فى الأساس على التفكير والاختيار بين بدائل الاستجابات الحركية المتنوعة المتاحة.
- إتقان اللاعب / اللاعبة للمهارات الحركية والوصول بها لدرجة الآلية يوفر تركيز التفكير فى الاختيار بين البدائل المختلفة للاستجابات الحركية.
- تظهر أهمية خطط اللعب بصورة جلية فى تلك الرياضات التى تتطلب مواجهة بين لاعب وآخر مثل التنس وتنس الطاولة والملاكمة والمصارعة والسلاح. أو بين لاعبين أمام لاعبين آخرين مثل كرة السلة والطائرة والقدم واليد والهوكى.
- فى منافسات المستويات العليا حيث يجيد الفريقان المهارات الحركية للرياضة التخصصية تكون الغلبة للفريق الأفضل فى تنفيذ خطط اللعب.

٢ ـ أنواع الخطط:

تقسم خطط اللعب طبقا لطبيعة الرياضة التخصصية كما سبق تقسيمها إلى نوعين رئيسيين هما:

أ ـ خطط اللعب.

ب ـ خطط تحقيق أرقام.

أ ـ خطط اللعب:

وتقسم بدورها إلى نوعين رئيسيين هما:

● **خطط دفاعية «خطط إحباط هجوم المنافسين»:**

وتهدف فى مجملها إلى إحباط محاولة الفريق أو اللاعب / اللاعبة فى تسجيل هدف أو إحراز نقاط.

● **خطط هجومية «خطط المبادأة بالهجوم»:**

وتهدف فى مجملها إلى تسجيل هدف أو إحراز نقاط.

نظم (طرق) اللعب:

- ترتبط بالرياضات الجماعية فقط.
- لها علاقة بخطط اللعب لكنها تعتبر القاعدة الرئيسية للانطلاق لتنفيذ الخطط الهجومية أو الدفاعية حيث يعود اللاعبون / اللاعبات إليها مرة أخرى بعد التنفيذ.
- تعبر أصدق تعبير عن توزيع اللاعبين / اللاعبات طبقا لإمكاناتهم، وهى أفضل توزيع يحقق أفضل انطلاق من الخطط الهجومية للدفاعية والعكس.

ب - خطط تحقيق أرقام:

● تهدف إلى تحقيق رقم من خلال مسافة كما هو فى رمى الرمح أو دفع الجلة أو إطاحة المطرقة.

● أو تهدف إلى تحقيق زمن معين كما هو الحال فى السباحة أو العدو أو الجرى أو الدراجات.

● أو تهدف إلى تحقيق درجة معينة كما هو الحال فى الجمباز والغطس والتمرينات الفنية.

ثالثا - التفكير والسلوك والذكاء الخططى

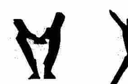
١ - التفكير الخططى:

● «هو إحدى العمليات العقلية التى يقوم بها الفرد الرياضى خلال إدراكه للعلاقات بين كافة العناصر المؤثرة فى الموقف الموجود فيه».

● يعتبر التفكير الخططى أعقد أنواع التفكير التى يمكن أن يتعرض لها اللاعب / اللاعبة فى المجال الرياضى التطبيقى.

● لخبرات اللاعب / اللاعبة وسعة خزن المعلومات فى الذاكرة طويلة المدى ومدى دقة إدراك المواقف التنافسية وسرعة تقديرها تقديرا صحيحا دور رئيسى فى تحديد نتائجه. رجاء مراجعة "التذكر" صفحة ٢٢٧.






٢ - السلوك الخططى:

● «هو الحصيلة العملية النهائية التطبيقية للتفكير الخططى والذى يظهر فى صورة أداء خططى فى المواقف التنافسية».

● اتخاذ القرارات المناسبة وسرعة تنفيذها فى الوقت المناسب تلعب دورا رئيسيا فى نجاح السلوك الخططى.

٣ - الذكاء الخططى:

● «هو الجنوح نحو الاختيارات المثلى نحو التفكير الخططى والذى قد يكون مرتبطا بالسلوك فى مرحلة التنفيذ».

رابعا - أقسام الإعداد الخططى

كأى نوع من أنواع الإعداد ينقسم الإعداد الخططى إلى نوعين رئيسين كما يلى:

الإعداد الخططى العام.

الإعداد الخططى الخاص.

١ - الإعداد الخططى العام:

● الإعداد الخططى العام يعنى «تلك العمليات التى تهدف إلى إكساب اللاعبين / اللاعبات المقدرة على التفكير والسلوك الخططى بصورة عامة ومتدرجة فى الرياضة بشكل عام».

● فيما يلى عدد من الإرشادات تسهم فى الإعداد الخططى العام.

- إكساب اللاعب / اللاعبة المقدرة على التفكير المنطقى السليم فى استراتيجيات المواقف الرياضية بشكل عام.
- الربط بين التفكير واتخاذ القرار لتحقيق أفضل نتائج فى استراتيجيات المواقف الرياضية بشكل عام.
- الربط بين عنصرى المقدرة على التفكير الصحيح واتخاذ القرار الصحيح بالسلوك الخططى.
- الربط بين كل من عناصر المقدرة على التفكير الصحيح واتخاذ القرار السليم وعامل الزمن بهدف سرعة الأداء الخططى فى المواقف الرياضية بشكل عام.
- إكساب اللاعب المقدرة على تعديل السلوك وتغييره طبقا للتغير الدائم للمواقف الرياضية بشكل عام.



- استخدام التغذية الراجعة والتحليل والمناقشة وتحليل المواقف بالوسائل التعليمية الحديثة.

٢ ـ الإعداد الخططى الخاص:

● الإعداد الخططى الخاص يعنى «تلك العمليات التى تهدف إلى إكساب اللاعبين/ اللاعبات المقدرة على إجادة الخطط الخاصة بالرياضة التخصصية».

● يمكن اكتساب الإعداد الخططى الخاص من خلال التعمق والإلمام بالمعلومات وإجادة خطط الرياضة التخصصية، وتطويع الإرشادات السابق ذكرها فى الإعداد الخططى العام لجعلها خاصة بالإعداد الخططى الخاص.

خامسا ـ مراحل الإعداد الخططى

اتفقت العديد من المراجع على مراحل الإعداد الخططى كما يلى:

١ ـ مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططى.

٢ ـ مرحلة تنفيذ وإتقان الأداء الخططى.

٣ ـ مرحلة التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية.

١ ـ مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططى:

● يقصد بالمعارف والمعلومات كل من الهدف من الخطة وكيفية أدائها والتحرك فيها والظروف المحيطة بها وتوقيت أدائها والأماكن المفضل تنفيذها فيها وفى أى مرحلة من مراحل الهجوم أو الدفاع تنفذ وقواعد التنافس القانونية.

● المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططى تقدم للاعب / اللاعبة كافة التصورات لتنفيذه وما يجب فعله فى كل جزء من أجزائه، وتسهم فى زيادة المقدرة على تحليل المواقف.

● يجب أن تنال هذه المرحلة قدرها الذى يجسد أهميتها.

● استخدام وسائل الإيضاح من نماذج مصغرة للملاعب وأجهزة العرض مثل الفيديو والشفافيات الملونة والشرائح والرسومات واللوحات كلها عوامل تساهم فى ترسيخ المعلومات فى الذاكرة طويلة المدى للاعبين / اللاعبات.

● من الأهمية أن تتاح فرصة للمناقشة وتبادل وجهات النظر بين المدرب واللاعبين/ اللاعبات حتى يكتسبوا المعارف والمعلومات عن اقتناع ودون لبس فيها.





● على المدرب أن يلفت النظر خلال هذه المرحلة إلى أهمية استخدام المعلومات والمعارف دون جمود، بل بمرونة على أن يوضع الهدف من الخطة دائما فى الاعتبار.

● وينصح بالتدرج التعليمى التالى خلال هذه الخطوة وخاصة فى الرياضات الجماعية:

- شرح قواعد وقوانين اللعب الأساسية.
- وصف طريقة (نظام) اللعب مع شرح مراكز اللاعبين / اللاعبات وواجبات كل منهم.
- تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب وتوجيه النظر إلى أهم الأخطاء التى يحتمل حدوثها أو التى حدثت بالفعل.
- معالجة بعض المواقف الخططية التى تختلف فى درجة صعوبتها، ووضع أنسب الحلول لها مع توجيه النظر لأهم الأخطاء(٨).

● على المدرب أن يمهد لمرحلة تنفيذ وإتقان الأداء الخططى خلال المرحلة الحالية.

٢ ـ مرحلة تنفيذ وإتقان الأداء الخططى:

● على المدرب أن يطوع كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة، إذ إنها أول تفاعل بين اللاعب / اللاعبة مع الخطة الجديدة. ويمكن تحقيق ذلك بعدد من الطرق كما يلى:

- أداء نموذج سليم وبسرعة مناسبة.
- ربط النموذج بالشرح الوافى والتحليل المنطقى للخطة.
- تكرار أداء النموذج فى ظروف وأماكن مختلفة فى المساحة التدريبية.

● يمكن اتباع عدد من الخطوات خلال هذه المرحلة لتحقيق أهدافها:

● تنفيذ الخطط فى مواقف سهلة غير معقدة حتى يتمكن اللاعب / اللاعبة من تنفيذها دون صعوبة.

● تنفيذ الخطط فى عدد من المواقف التى يمكن أن تحدث خلال المنافسة.

● تنفيذ الخطط بعد التغيير فى بعض اشتراطات التطبيق وفيما يلى بعض الأمثلة:

- يتم التعلم والتطبيق فى ظروف سهلة حتى يتمكن اللاعب / اللاعبة من التنفيذ دون صعوبة وبدون منافس.
- يحدد أداء المنافس أو المنافسين من خلال قواعد وشروط معينة على أن ينفذها اللاعب / اللاعبة المنفذ للخطة.



- تحدد المسافة أو الزمن أو كلاهما مثل الزمن المخصص قبل المحاولة فى الجمباز ورفع الأثقال ولاعبى الميدان والمضمار وحجم البساط أو زمن الالتحام أو النزال ومساحة الملعب أو الزمن فى الرياضات الجماعية.
- واجبات إضافية تزداد فى الأداء (فى الجودو مثلا التبديل للقفل خلال التدريب على المسكات)، وتغيير المسافات أو أنواع اللكمات فى الملاكمة.
- تحديد عدد المحاولات (فى الجودو أو المصارعة، تحقيق أول رمية أو اللمسة الأولى فى السلاح).

تحديد واجبات خططية حينما يكون اللاعب / اللاعبة فى وضع منقوص الفرصة (متعب أو أضعف من المنافس).

- تنفيذ الخطط فى عدد من المواقف التى تشبه تلك التى تحدث خلال المنافسة.

٣ ـ مرحلة التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية:

● ليس من المطلوب تعلم اللاعب / اللاعبة الاستجابة فقط للمواقف بتنفيذ خطط بعينها، بل المطلوب هو التفاعل مع المواقف بقدر واسع من الابتكار والإبداع فى استخدام الخطط وهذا أحد أدوار المدرب فى هذه المرحلة.

● على المدرب تشجيع اللاعبين / اللاعبات لأقصى مدى فى إظهار المقدرة على استخدام الخطط بقدر كبير من الابتكار والتجديد والتركيب والتنويع وعدم الارتباط بالنمطية فى الأداء.

● على المدرب تطوير مقدرة اللاعبين / اللاعبات على الابتكار الخططى من خلال خلق مواقف ميدانية ونظرية للتفكير الخططى.

● استخدام الموارد العلمية والتعليمية وعرض الشفافيات والملاعب الممغنطة والتى توضح المواقف الخططية بصورة واضحة تسهم بقدر كبير فى تفاعل اللاعبين / اللاعبات مع المواقف الخططية.

سادسا ـ دور كفاءة العمليات العقلية فى الإعداد الخططى

١ ـ الانتباه:

● الانتباه يعنى «اختيار وتهيؤ عقلى نحو شىء أو موضوع لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه».

● انطلاقا من تعريف الانتباه نجد أنه قدرة عقلية شديدة التأثير فى الإعداد الخططى، فبدون انتباه لكافة العناصر المؤثرة فى الموقف الخططى ستكون هناك استجابات غير كاملة له.




● على اللاعبين / اللاعبات سرعة الاختيار بين المثيرات المتعددة التى تظهر أمامهم خلال الموقف الخططى وبسرعة والانتقاء من بينها للاستفادة بها خلال الاستجابة له.

● على المدربين الاستفادة من خصائص الانتباه عند قيامهم بالتخطيط والتطبيق فى الإعداد الخططى وذلك من خلال ما يلى:

- مراعاة درجة تركيب الخطط.
- عدد اللاعبين / اللاعبات الذين ينفذون الخطة.

٢ ـ الإدراك:

● الإدراك يعنى «الاستجابة العقلية للمثيرات الحسية المعنية». ويعنى أيضا «التعرف على أو تفسير المعلومات المكتشفة بواسطة الحواس».

● الإدراك يتضمن تفاعل المعلومات المتعرف عليها بواسطة الحواس مع المعلومات الموجودة فى الذاكرة.

● من الممكن أن يتصرف اللاعب / اللاعبة على بعض العناصر التى لم تكن لهم بها خبرة سابقة فى موقف خططى معين، إذا ما كانت مشابهة لتلك التى خزنت فى ذاكرتهم سابقا، وهذا يفيد فى المراحل المختلفة للإعداد الخططى.

● الخبرة الإدراكية الواسعة للاعبين / اللاعبات تسهم فى انتقاء نماذج من الخبرات الخططية السابق اكتسابها لاستخدامها فى المواقف الخططية التى يمرون بها.

● على المدرب تطوير والاستفادة من خصائص الإدراك عند قيامهم بالتخطيط والتطبيق فى الإعداد الخططى، وذلك من خلال ما يلى:

- محددات الأداء الخططى وتميزها.
- القدرات البصرية وحدة الرؤية الحركية Dynamic Visual Acuity.
- إدراك المؤشرات مبكرا والاستفادة منها فى الاستجابة الخططية.
- الإحساس بالمكان والإحساس بالزمن والإحساس بالتكوين والإحساس باللون.

٣ ـ التذكر:

● التذكر هو «العملية العقلية التى تتطلب من الفرد أن يقرر شيئا ما حدث فى الماضى، وهذا التقرير قد يكون عن طريق استجابات لفظية أو حركية».

● التذكر عملية لاحقة للإدراك وسابقة للتفكير.







● الإدراك والتذكر والتفكير هى العمليات الثلاث المكونة للتنظيم العقلى للفرد، وهى عمليات ترتبط وتتفاعل كل منها بالأخرى.

● هناك ثلاثة أنواع للذاكرة كما يلى:

- الذاكرة الحسية قصيرة المدى

A Short Term Sensory Memory (STSM).

- الذكرة قصيرة المدى A Short Term Memory (STM).

- الذاكرة طويلة المدى A Long Term Memory (LTM).

● كل المعلومات التى يتلقاها الفرد تختزن مبدئيا لأكثر قليلا من الثانية الواحدة فى الذاكرة الحسية قصيرة المدى (STSM)، ثم يمر جزء بسيط منها إلى الذاكرة قصيرة المدى (STM).

● تستطيع الذاكرة قصيرة المدى (STM) حفظ ما بين ٥ : ٩ مليون نموذج لمدة ٣٠ ثانية، وهذه النماذج سوف تضمحل وتهرب من الذاكرة إذا لم تكرر.

● عدد النماذج أو الخبرات التى يمكن أن يبقى فى الذاكرة طويلة المدى (LTM) وطول الوقت اللازم للاحتفاظ بها يعتقد أنه غير محدود.

● على المدربين الاستفادة من خصائص التذكر عند قيامهم بالتخطيط والتطبيق فى الإعداد الخططى من خلال ما يلى:

- تكرار شرح النقاط الفنية للخطط.
- استخدام نظام تلخيص وتجزئة المعلومات خلال شرح النقاط الفنية للخطط.
- ربط معلومات الخطط المعلمة بالمعلومات المخزونة فى الذاكرة طويلة المدى.
- تميز الخطط وظروف استخدامها عن بعضها البعض.
- استخدام نظام المتغيرات المتعددة للأداء الخططى حيث إنه يؤدى إلى نتائج أفضل.

سابعا - الإعداد الخططى فى خطة التدريب السنوية

١ - الإعداد الخططى فى وحدة (جرعة) التدريب:

● فى بعض الأحيان يتطلب الأمر تأجيل الإعداد الخططى حتى يصل اللاعبون / اللاعبات إلى مرحلة آلية الأداء كى يمكن البدء فى الإعداد الخططى.

● يفضل دائما الربط بين الإعداد المهارى والإعداد الخططى فى جرعة التدريب.



● يجب أن يتم الإعداد الخططى فى بداية جرعة التدريب أى بعد الإحماء مباشرة.

● يجب مراعاة تجربة الأداء الخططى فى نهاية وحدة (جرعة) التدريب للتأكد من مقدرة اللاعبين / اللاعبات على الأداء والتنفيذ فى ظل ظروف التعب.

٢ - الإعداد الخططى فى دورة الحمل الأسبوعية (دورة الحمل الصغرى):

● يفضل أن يتم الإعداد الخططى فى بداية دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى).

٣ - الإعداد الخططى فى دورة الحمل الفترية (دورة الحمل الكبرى):

● التخطيط للإعداد الخططى يخطط له فى دورة يتراوح زمنها ما بين ٦ إلى ١٠ أشهر حيث يبدأ الإعداد بالإعداد الفردى لإكساب اللاعب / اللاعبة وسائل تنفيذ الخطط، ثم العمل على ربطها جميعا معا.

● فى دورة الحمل الفترية خلال مرحلة الإعداد العام يتم الإعداد الخططى من خلال إعداد خططى عام، وعند الدخول إلى مرحلة الإعداد الخاص والمنافسات يتم استخدام الإعداد الخططى المباشر والخاص والذى سوف يرتبط بالخطط التنافسية، والصفات البدنية والإعداد النفسى.

● الإعداد الخططى خلال دورة الحمل الفترية الخاصة بالمنافسات سوف يكون مرتبطا بشكل مباشر بالصفات البدنية والمهارية والنفسية والذهنية والمعرفية.

● يجب أن يحقق الإعداد الخططى خلال فترة الإعداد بمراحلها الثلاث الفعاليات التالية:

- **المعارف والمعلومات:** مراجعة وتحسين المعارف والمعلومات الخاصة بالرياضة التخصصية، وإضافة معلومات ومعارف لخطط جديدة.

- **التطبيقات:** مراجعة وإجادة الخطط السابق تعلمها، وتطبيق وإجادة خطط جديدة وتحسين الجوانب البدنية والمهارية والذهنية المرتبطة بالإعداد الخططى.

٤ - الإعداد الخططى فى دورة الحمل الانتقالية:

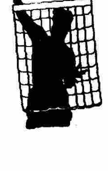
● يتضمن الإعداد الخططى فى هذه الدورة التحليل النظرى للخطط ومدى كفايته وكفاءته خلال الموسم المنصرف.

● شرح وتحليل أسباب النجاح والفشل الخططى خلال الموسم المنصرف.

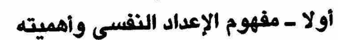
● الخبرات الخططية العامة المستفادة فى الموسم المنصرف.

● دراسة وبحث الخطط الجديدة التى يمكن أن تستخدم فى الموسم المقبل.



الإعداد النفسى





أولا - مفهوم الإعداد النفسى وأهميته

١ - مفهوم الإعداد النفسى.

٢ - أهمية الإعداد النفسى.

ثانيا - التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسى فى التدريب الرياضى

ثالثا - التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسى طويل المدى فى التدريب الرياضى



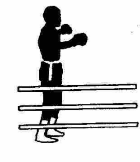
١ - بناء وتطوير الشخصية كعملية تطبيقية فى الإعداد النفسى طويل المدى.

٢ - مراحل التخطيط لبناء وتطوير الشخصية فى الإعداد النفسى طويل المدى.

٣ - بناء وتطوير الدافعية كعملية تطبيقية فى الإعداد النفسى طويل المدى.



٤ - مراحل التخطيط لبناء وتطوير الدافعية فى الإعداد النفسى طويل المدى.



رابعا ـ التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسى قصير المدى فى التدريب الرياضى

١ ـ القلق.

٢ ـ الطاقة النفسية.

٣ ـ التصور الذهنى.

٤ ـ توجيه السلوك العدوانى.

خامسا ـ الإعداد النفسى فى خطة التدريب السنوية

١ ـ الإعداد النفسى فى وحدة (جرعة) التدريب اليومية.

٢ ـ الإعداد النفسى فى دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى).

٣ ـ الإعداد النفسى فى دورة الحمل الفترية (الكبرى).

أولا ـ مفهوم الإعداد النفسى وأهميته

١ ـ مفهوم الإعداد النفسى:

● الإعداد النفسى «هو تلك العمليات التى من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد إيجابيا كلا من الأداء البدنى والمهارى والخططى للاعب / اللاعبة والفريق والوصول به إلى قمة المستويات».

● يمكن تلخيص عمليات الإعداد النفسى فى البحث عن الأسباب التى تؤثر فى سلوك اللاعب / اللاعبة ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم فى تطويع وتعديل السلوك بما يسهم إيجابيا فى الوصول لقمة مستويات الأداء، سواء كان على المستوى قصير المدى أم طويل المدى.

● الإعداد النفسى عملية مكملة ولا تنفصل عن الإعداد المتكامل للاعب/ اللاعبة والتى تضم فى جنباتها كلا من الإعداد البدنى والمهارى والخططى والمعرفى والخلقى. كما أنه من الضرورى التخطيط لها على المدى الطويل والقصير.

٢ ـ أهمية الإعداد النفسى:

● الحالة النفسية للاعب / اللاعبة قد تكون إيجابية فتعضد الأداء، وقد تكون سالبة فتعوقه، لذا فالإعداد النفسى المبنى على الأسس والمبادئ العلمية يسهم بطريقة مباشرة فى أن يخرج اللاعب / اللاعبة أفضل مستوى بدنى ومهارى وخططى.

● الإعداد النفسى يقى اللاعب / اللاعبة من التأثير السلبى للمشكلات النفسية التى قد يتعرض أو تتعرض لها.

● الإعداد النفسى يقلل من الجهد والوقت المبذولين فى التدريب، وأيضا يقلل من احتمالات هبوط مستوى الأداء.

● الإعداد النفسى يشكل ركنا أساسيا فى إعداد اللاعب / اللاعبة مثله مثل الإعداد البدنى والمهارى والخططى، بل إن له الدور الفيصل فى خروجه بصورة تعكس كفاءة التخطيط والتنفيذ.



ثانيا ـ التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسى فى التدريب الرياضى

- من الأهمية أن يخطط للإعداد النفسى بعناية كما يخطط لباقى أنواع الإعداد الأقرب، وهى الإعداد البدنى والمهارى والخططى والمعرفى والخلقى.
- يجب أن تسير كافة عمليات الإعداد المختلفة معا فى نفس الوقت وإن اختلفت الأساليب والجرعات، وأن تكمل بعضها بعضا.
- تقسم العمليات التطبيقية للإعداد النفسى طويل المدى والتى ينفذها المدرب الرياضى أو الأخصائى النفسى إلى نوعين رئيسيين هما:

١ ـ الإعداد النفسى طويل المدى.

٢ ـ الإعداد النفسى قصير المدى.

ثالثا ـ التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسى طويل المدى فى التدريب الرياضى

- يبدأ التخطيط للإعداد النفسى طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ / الناشئة فى التدريب الرياضى، أى فى سن مبكرة، ويستمر لفترات قد تصل إلى ١٠ سنوات أو أكثر وقد يستمر حتى الاعتزال.
- يعتبر الإعداد النفسى طويل المدى بمثابة الإعداد القاعدى الذى يتأسس عليه الإعداد النفسى قصير المدى.
- العمليات التطبيقية للإعداد النفسى طويل المدى تعتمد بشكل رئيسى على الجانبين التاليين:

ـ بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب / اللاعبة.

ـ بناء وتطوير الدافعية.

١ ـ بناء وتطوير الشخصية كعملية تطبيقية فى الإعداد النفسى طويل المدى:

أ ـ تعريف الشخصية:

- تعرف الشخصية بأنها «ذلك التنظيم الدينامى داخل الفرد للنظم النفس ـ جسمية والتى تحدد تفاعلاته وسلوكه الفريد مع البيئة».



- يبرز التعريف السابق للشخصية التأكيد على أن العوامل الجسمية والنفسية لا تؤثران بصورة مستقلة عن بعضهما البعض بل يكون التأثير من خلال تفاعلهما معا كوحدة واحدة، أى ككل متحد تؤثر وتتأثر بالمجال الذى توجد فيه(٩)،(٦٧).
- يمكن تعريف الشخصية أيضا بأنها «ما ينمو ويتكامل من خلال تفاعل كافة خصائص الفرد البدنية والوظيفية والنفسية مع بيئته المتطورة والمتفاعلة دوما».

وتعرف أيضا بأنها «تلك العوامل التى تمكّن فى مجملها من التنبؤ بأن يسلك الفرد سلوكا معينا فى موقف معين».

- هناك العديد من السمات الشخصية التى يجب أن يخطط لها كى تنمو إيجابية لدى اللاعب / اللاعبة فى إطار الإعداد النفسى طويل المدى، ومن هذه السمات المثابرة والاستقلال والهادفية وضبط الذات والتصميم والشجاعة والجراءة، إذ يكون لها التأثير المباشر فى سلوكهم خلال المنافسات الرياضية.

ب ـ أهمية الشخصية كجانب من جوانب الإعداد النفسى:

يمكن إرجاع أهمية الشخصية فى الإعداد النفسى للاعب / اللاعبة فيما يلى:

- الشخصية تؤثر وتتأثر بالأداء الرياضى التنافسى.
- تحقيق مستويات عالية فى المجال الرياضى يتطلب درجات معينة فى سمات شخصية محددة نظرا لما تتميز به البيئة التنافسية من خصائص تختلف عن باقى البيئات الأخرى التى يتعايش معها اللاعب / اللاعبة.

جـ ـ أهم السمات الشخصية فى الإعداد النفسى طويل المدى:

- السمات الشخصية باعتبارها الجوانب التى يمكن من خلالها التعرف على شخصية الفرد كثيرة ومتعددة، وقد أمكن التوصل إلى قياسها بدقة، ومنها التصميم وضبط الذات والمثابرة والهادفية والاستقلالية والشجاعة والتنافسية وتحمل الألم والحماس وتأكيد الذات والثبات الانفعالى والتوتر والعدوانية والثقة بالنفس والانبساطية والقدرة على القيادة والضمير الحى.
- أهم السمات الشخصية فى الإعداد النفسى الرياضى طويل المدى هى تلك التى يطلق عليها السمات الإرادية نظرا لأنها تساعد اللاعب / اللاعبة على مقاومة العقبات التى تقابله أو تقابلها خلال التدريب والمنافسة، وكذلك تلك التى تعوق الوصول للمستويات الرياضية رفيعة المستوى. وهذه السمات هى كما يلى:

ـ المثابرة. ـ الاستقلال. ـ الهادفية. ـ ضبط الذات. ـ التصميم.



● سمة المثابرة:

- يقصد بالمثابرة «الاستمرار لفترة طويلة فى الاحتفاظ بحيوية الأداء الرياضى والتى تمكن من تحقيق الهدف حتى تحت ظروف تتميز بالصعوبة».
- من أعراض ضعف سمة المثابرة التخاذل عن التصدى لمعوقات الأداء مبكرا دون أن يكون هناك مبرر لذلك، والافتقار لروح الاستمرار فى الكفاح.

تخطيط وتطبيقات الإعداد النفسى طويل المدى لسمة المثابرة

- ■ وضع خطط طويلة المدى تتصف بالتناسب والتدرج فى زيادة الصعوبات والعقبات التى يمكن أن تعترض تحقيق الأهداف.
- ■ التخطيط لربط نماذج الإنجازات الرياضية العالمية فى الرياضة التخصصية لسمة المثابرة والعمل على إقناع النشء به واتخاذه كقدوة.
- ■ التخطيط لتعويد اللاعب / اللاعبة على تحديد مستوى لتحدى المثابرة بالاتفاق مع المدرب، سواء كان ذلك على مستوى الأداء البدنى أو المهارى أو الخططى، مع مراعاة أن يكون هذا المستوى قابلا للتحقيق.

● سمة الاستقلال:

- يقصد بها «العمل على تحقيق الهدف من خلال الذات بأسلوب مصبوغ بالإبداع والوعى والمبادأة وعدم التأثر بسلوك الآخرين».
- من أعراض ضعف سمة الاستقلال الحاجة الدائمة للإرشاد والتوجيه من الآخرين، والتقليد غير الواعى لسلوكهم.

تخطيط وتطبيقات الإعداد النفسى طويل المدى لسمة الاستقلال

- ■ التخطيط لأن يشارك اللاعبون / اللاعبات فى اتخاذ القرارات الخاصة بخطط التدريب السنوى.
- ■ التخطيط لأن يشارك اللاعبون / اللاعبات بإبداء الرأى فى تحليل مستويات الأداء واقتراح الحلول المناسبة التى يمكن من خلالها تطوير هذه المستويات.
- ■ إبراز أهمية إدارة اللاعبين / اللاعبات للتكليفات الفردية وإنجازها وحسم القرارات المتعلقة بها.
- ■ التحليل الدقيق لمواقف المبادأة خلال التدريب والمنافسة وإبراز محاسنها.
- ■ التخطيط لإشراك كافة لاعبى / لاعبات الفريق فى الأعمال القيادية سواء كان ذلك على المستوى الإدارى أو الفنى وعدم قصرها على بعض منهم.



● سمة الهادفية:

- يقصد بالهادفية «السعى نحو تحقيق أهداف محددة».
- من أعراض ضعف سمة الهادفية القناعة بالتمنى دون تكليف الذات مشقة العمل والكفاح لتحقيق هدف محدد.

تخطيط وتطبيقات الإعداد النفسى طويل المدى لسمة الهادفية

- ■ العمل على أن يصبح إشراك المدرب للاعب / اللاعبة فى تخطيط برامج التدريب أمرا مألوفا، وذلك من خلال تحديد الأهداف التى تتعلق بمستويات الأداء وتحقيقها.
- ■ التخطيط لتعويد اللاعب / اللاعبة على عمليات تقويم تحقيق الأهداف المرتبطة بالمخطط الزمنى لخطة التدريب السنوى ودوراتها المختلفة (صغرى وكبرى) وأيضا المرتبطة بعامل الزمن (السنوية، والفترية، والمرحلية).

● سمة ضبط الذات:

- يقصد بضبط الذات «مقدرة اللاعب / اللاعبة على التحكم فى السلوك خلال مواقف الاستثارة العالية مثل التعب والإصابة والحمل الزائد والهزيمة والفشل فى تحقيق أهداف معينة».
- من أعراض ضعف سمة ضبط النفس الارتباك والإحجام والفشل والخوف، ومن أعراضها أيضا التوتر والغضب والعدوان والحزن والاكتئاب والضيق.

تخطيط وتطبيقات الإعداد النفسى طويل المدى لسمة ضبط الذات

- ■ على المدرب أن يخطط كى يكون هو قدوة فى السلوك أمام لاعبين / لاعباته.
- ■ التخطيط لمشاركة اللاعب / اللاعبة فى المنافسات التجريبية التى تفرز مواقف يمكن من خلالها أن تستغل لتوجيه السلوك ومن ثم ضبط الذات.
- ■ استغلال المواقف التى يظهر خلالها سلوك غير قويم من جانب اللاعبين / اللاعبات سواء كانوا بالفريق أو منافسين، والعمل على تحليل الموقف وتقويه وإسداء النصح طبقا للظروف.



● سمة التصميم:

● يقصد بـها «مقدرة اللاعب / اللاعبـة على اتخاذ قرارات محـددة وبذل أقصى الجهود فى سبيل تحقيقها».

من أعراض ضـعف سمة التصـميم التردد واتخاذ قـرارات معينة فى أوقات غـير مناسبة لاتخاذها، وكذلك التخاذل خلال العمل لتحقيق الأهداف المرجوة.

تخطيط وتطبيقات الإعداد النفسى طويل المدى لسمة التصميم

■ التخطيط لتشجيع اللاعب / اللاعبة على اتخاذ القرارات الواعية الصحيحة فى الحياة بشكل عام وفى المجال الرياضى بشكل خاص.

■ اصطناع المواقف المتدرجـة فى الصعوبة والتى تتمـيز بوجود عقـبات خلال التدريب والمنافسات والحفز المباشر وغير المباشر على بذل أقصى الجهود فى التغلب عليها.

■ تشجيع اللاعبين / اللاعبات على تقويم تناسب القرارات التى يتخذونها مع المواقف ومدى ما يبذل من جهد فى تحقيقها.

٢ ـ مـراحل التخطيـط لبناء وتطوير الشـخصـية فى الإعـداد النفسى طويل المدى:

يخطط لبناء وتطوير الشـخصـية خلال الإعـداد النفسى طويـل المدى بصورة تتمشى مع مراحل التخطيط الرياضى طويل المدى (راجع الفصل التاسع) كما يلى:

أ ـ المرحلة الأولى «مرحلة الممارسة والاستقطاب»:

ويتم خلالها التركـيز على تعضيد الاتجاهات الإيجـابية العامة فى شخصية اللاعب / اللاعبة مع وضع الأهداف العامة لهذه المرحلة فى الاعتبار.

ب ـ المرحلة الثانية «مرحلة الإعداد الشامل»:

وفيـها تـستـمـر جهود تعـضيـد الاتجاهات الإيجـابية العـامة للشخـصية مع التركـيز على بناء سمـة المثابرة فى أوائل هذه المرحلة والتركيز على بناء سمتى الاستقلال والتصميم وتطوير سمة المثابرة فى أواخرها.





جـ ـ المرحلة الثالثة «مرحلة الإعداد المتخصص»:

استمرار بنـاء وتطوير سمات المرحلة الثانية حيث يتم الـتركيز على بناء وتطوير سـمات الهادفـية وضبط الذات مع مـراعاة الاتزان والشمول فى بناء تطوير السمات جميعا فى نهاية هذه المرحلة.

د ـ المرحلة الرابعة «مرحلة قمة المستوى الرياضى»:

يتم خلالهـا زيادة التركيز على سـمات شخصـية معينة طبـقا للفروق الـفردية للاعب / اللاعـبة فى كلٍّ من اتجاه الـعمق والاتساع.

هـ ـ المرحلة الخامسة «مرحلة المحافظة على قمة المستوى»:

الإبداع فى زيادة التركـيز على سمـات شخصيـة معينة طبـقا للفروق الفردية.

٣ ـ بناء وتطوير الدافعية كعمليـة تطبيقية فى الإعداد النفسى طويل المدى:

أ ـ تعريف الدافعية:

● تعرف الدافعـية بأنها «جنوح اللاعب / اللاعـبة إلى بذل جهد لتـحقيق هدف معين نتيجة قوى داخلية».

● الدافعية والدوافع مصطلحان يشيران لنفس المعنى.

● للدافعية مـصدران أولهما داخلى ويطلق عليه «المصدر الذاتى للدافـعية»، وآخر خـارجى ويطلق عليـه «المصدر الخـارجى للدافـعية». وبالـرغم من أن كافـة الرياضيين يمارسون الرياضة مستمديـن دافعيتهم من كلا المصدرين إلا أن القدر المستمد من كليهما يختلف من فرد لآخر.

● هناك فارق بين الدافع والحـافز، فالحافـز عنصر موجود فى البـيئة يتفـاعل معه اللاعب، كأن يكون حـافزا معنويا أو ماديا أو اجتـماعيا. أمـا الدافع فهو ناتج عن قوى داخله.

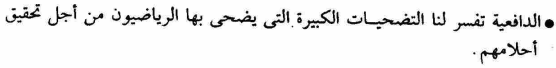
ب ـ أهمية الدافعية فى الإعداد النفسى للاعب / اللاعبة:

● الدافعية تفسر لنا لماذا يقبل الفرد على ممارسة رياضة معينة.

● الدافعية تفسر لنا لماذا يواظب بعض الرياضيين على التدريب وكفاحهم للوصول للمستـويات الرفيعة،بينمـا آخرون ينصرفون عن المواظبـة وبالتالى لا يكون فى مقدورهم تحقيق مستويات رفيعة فى الرياضات الممارسة.



● الدافعية تفسر لنا التضحيات الكبيرة التى يضحى بها الرياضيون من أجل تحقيق أحلامهم.



جـ ـ الدوافع المرتبطة بالإعداد النفسى طويل المدى:

● الدوافع المرتبطة بالإعداد النفسى طويل المدى متعددة وسوف نتعرض لها ضمن مراحل التخطيط لبنائها وتطويرها فى النقطة التالية.

٤ ـ مراحل التخطيط لبناء وتطوير الدافعية فى الإعداد النفسى طويل المدى:

تبنى وتطور الدافعية فى الإعداد النفسى طويل المدى من خلال مراحل خمس تتمشى مع مراحل التخطيط الرياضى طويل المدى كما يلى:

أ ـ المرحلة الأولى «مرحلة الممارسة والاستقطاب»:

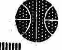
- يتم خلالها تطوير دوافع الاستمتاع بممارسة الرياضة والأنشطة البدنية والحركية.
- تتضمن هذه المرحلة تطوير دوافع الرغبة فى التعامل مع الأداة الرياضية والأجهزة والملاعب والمساحات.
- تضم هذه المرحلة أيضا تطوير دوافع الإحساس بالرضا عن ممارسة الرياضة.
- تطوير دوافع تنمية الصداقات من خلال زملاء ممارسة الرياضة.

ب ـ المرحلة الثانية «مرحلة الإعداد الشامل»:

- تطوير دافعية السعادة والاستمتاع المستمدة من التغلب على التمرينات البدنية والحركية التى تتميز بصعوبتها.
- تطوير الدافعية نحو ممارسة كافة أنواع الأنشطة الرياضية بصورة شاملة ومتزنة دون تخصصية، والإحساس بالرضا والإشباع من خلال ذلك.
- تطوير دوافع تعلم مهارات جديدة.
- بدء تطوير دافع التحدى والإثارة.
- بدء تطوير دافع الاستمتاع ببيئة العمل الجماعى الفرقى وروحه.
- بدء تطوير دافع حب الانتماء.







جـ ـ المرحلة الثالثة «مرحلة الإعداد المتخصص»:

- بناء دافع النجاح وتجنب الفشل ودوافع الإنجاز.
- بدء تطوير دافع المنافسة.
- التركيز على بناء دافع بناء الشخصية الرياضية المتفردة.

د ـ المرحلة الرابعة «مرحلة قمة المستوى الرياضى»:

- الوصول إلى المعدلات العالية فى تطوير دافعية مستوى الإنجاز.
- الوصول إلى التوازن والانسجام فى تطوير جوانب الدافعية المختلفة.

هـ ـ المرحلة الخامسة «مرحلة المحافظة على قمة المستوى»:

- التعامل مع الدوافع طبقا للشخصيات المتفردة طبقا لظروف المرحلة.

رابعا ـ التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسى قصير المدى فى التدريب الرياضى

● يقصد بالإعداد النفسى قصير المدى فى التدريب الرياضى «تلك العمليات التى يبدأ تنفيذها قبل المنافسة بفترات تتراوح ما بين عدة أيام وعدد من الدقائق قبل المنافسة ويكون من شأنها التأثير الإيجابى على سلوك وتفاعل اللاعب / اللاعبة فى المنافسة».

● يمكن تعداد بعض العمليات التطبيقية للإعداد النفسى قصير المدى والتى ينفذها المدرب الرياضى أو الأخصائى النفسى إلى ما يلى:

١ ـ القلق.
٢ ـ الطاقة النفسية.
٣ ـ التصور الذهنى.
٤ ـ توجيه السلوك العدوانى(٢)،(١١)،(١٢)،(٥٩)،(٦٧).

١ ـ القلق:

أ ـ مفهوم القلق:

● يعرف القلق بأنه «خبرة عنيفة من الخوف والتوجس يدركها الفرد كشىء ينبعث من داخله».



- يعتبر القلق من أهم الحالات النفسية التى تؤثر على مستوى الأداء الرياضى.
- القلق قد يكون له تأثير إيجابى أو سلبى على الأداء الرياضى والأمر يتوقف على درجته لدى اللاعب / اللاعبة.
- تتميز استجابات القلق بالتوتر وعدم الاستقرار وسرعة النبض وخفقان القلب وزيادة معدل العرق، وتهدف المصاحبات الفسيولوجية والبيولوجية له إلى تعبئة إمكانات جسم الفرد للدفاع.

ب ـ أنواع القلق:

- للقلق المرتبط بالأداء الرياضى نوعان رئيسيان هما سمة قلق المنافسة وحالة قلق المنافسة.
- **سمة قلق المنافسة** يعرف بأنه «اتجاه أو ميل لإدراك اللاعب / اللاعبة للمواقف التنافسية عامة على أنها مواقف تهديد ومن ثم تكون الاستجابة لهذه الأحاسيس بالتوتر والترقب».
- **حالة قلق المنافسة** تعرف بأنها «استجابة القلق التى تظهر نتيجة مجابهة موقف تنافسى محدد». ويلاحظ ما يلى:

ـ أن حالة قلق المنافسة هى نفسها الحالة التى يطلق عليها «حمى البداية».

ـ لكل لاعب / لاعبة درجة مناسبة لحالة قلق المنافسة تعتبر مناسبة كى يظهر أو تظهر أفضل مستوى له / لها. وهذا يعتمد فى الأساس على طبيعة الموقف التنافسى وتركيب الشخصية.

جـ ـ دور المدرب فى التعامل مع قلق المنافسة:

للمدرب دور مهم فى التعامل مع قلق المنافسة الذى قد يصيب اللاعب/ اللاعبة نلخصه فيما يلى:

- التعرف مسبقا على طبيعة استجابة اللاعب / اللاعبة للمواقف التنافسية المختلفة المسببة لكل من قلق الحالة وقلق السمة، وذلك باستخدام اختبارات القلق.
- استخدام الأساليب المناسبة لتعديل درجة القلق لدى اللاعبين / اللاعبات ومنها استخدام الإحماء أو التدليك أو الاسترخاء التخيلى أو الاسترخاء الذاتى أو استرخاء التغذية الراجعة الحيوية أو الاسترخاء التدريجى. كما يمكن استخدام أساليب أخرى مثل التنويم المغناطيسى أو التدريب الذاتى أو التصور الذهنى.



- على المدرب أن يستخدم إحدى الوسائل السابقة من خلال جلسات تعد أماكنها إعدادا مناسبا.
- هناك عدد من وسائل تعديل درجة القلق تتم مسبقا كتلك التى تستخدم خلال وحدات (جرعات) التدريب مثل التدريب أمام منافسين مشابهين أو التدريب فى مواقف تشبه المنافسات المتوقعة واستخدام أدواتها ومواعيد إقامتها.

٢ ـ الطاقة النفسية:

أ ـ مفهوم الطاقة النفسية:

- تعرف الطاقة النفسية بأنها «كمية محصلة كل من الاستثارة والتنشيط الذهنى والدافع والحفز المتولدة لدى اللاعب / اللاعبة خلال الأداء الرياضى».
- تنظيم الطاقة النفسية لدى اللاعب / اللاعبة بغرض إخراج الطاقة المثلى له تأثير مهم جدا وفعال فى حسن الأداء، ويعادل فى أهميته تنظيم خزن مواد إنتاج الطاقة فى عضلاتهم.
- تنظيم الطاقة النفسية والطاقة البدنية يكمل كل منهما دور الآخر فى إخراج أفضل أداء من جانب اللاعب / اللاعبة.
- زيادة الطاقة النفسية عن درجات الطاقة المثلى للاعب / اللاعبة يؤثر بالسالب على الأداء، وانخفاض الطاقة النفسية عنها يؤثر بالسالب أيضا.
- يعبر مصطلح ارتفاع الطاقة النفسية Psyching Up عن تحسن فاعلية الطاقة النفسية لدى اللاعب / اللاعبة واقترابها من الدرجة المثلى.
- يعبر مصطلح تشتت الطاقة النفسية Psyching Out عن ابتعاد الطاقة النفسية لدى اللاعب / اللاعبة عن الدرجات المثلى.
- تنظيم الطاقة النفسية لدى اللاعب / اللاعبة بغرض إخراج الطاقة المثلى أحد الأدوار المهمة للمدرب كبديل للأخصائى النفسى.

ب ـ دور المدرب فى وصول اللاعب / اللاعبة للطاقة النفسية المثلى:

للمدرب دور مهم فى وصول اللاعب / اللاعبة للطاقة النفسية المثلى نلخصه فيما يلى.

- التعرف على مستويات الطاقة النفسية لدى اللاعبين / اللاعبات بدراسة حالاتهم واستخدام الاختبارات الخاصة بذلك.
- ربط التخطيط لأحمال التدريب بالتخطيط للإعداد النفسى بما يوفر أفضل طاقة نفسية خلال المنافسات.








● الدافعية تفسر لنا التضحيات الكبيرة التي يضحى بها الرياضيون من أجل تحقيق أحلامهم.

جـ ـ الدوافع المرتبطة بالإعداد النفسى طويل المدى:

● الدوافع المرتبطة بالإعداد النفسى طويل المدى متعددة وسوف نتعرض لها ضمن مراحل التخطيط لبنائها وتطويرها فى النقطة التالية.

٤ ـ مراحل التخطيط لبناء وتطوير الدافعية فى الإعداد النفسى طويل المدى:

تبنى وتطور الدافعية فى الإعداد النفسى طويل المدى من خلال مراحل خمس تتمشى مع مراحل التخطيط الرياضى طويل المدى كما يلى:

أ ـ المرحلة الأولى «مرحلة الممارسة والاستقطاب»:

- يتم خلالها تطوير دوافع الاستمتاع بممارسة الرياضة والأنشطة البدنية والحركية.
- تتضمن هذه المرحلة تطوير دوافع الرغبة فى التعامل مع الأداة الرياضية والأجهزة والملاعب والمساحات.
- تضم هذه المرحلة أيضا تطوير دوافع الإحساس بالرضا عن ممارسة الرياضة.
- تطوير دوافع تنمية الصداقات من خلال زملاء ممارسة الرياضة.

ب ـ المرحلة الثانية «مرحلة الإعداد الشامل»:

- تطوير دافعية السعادة والاستمتاع المستمدة من التغلب على التمرينات البدنية والحركية التى تتميز بصعوبتها.
- تطوير الدافعية نحو ممارسة كافة أنواع الأنشطة الرياضية بصورة شاملة ومتزنة دون تخصصية، والإحساس بالرضا والإشباع من خلال ذلك.
- تطوير دوافع تعلم مهارات جديدة.
- بدء تطوير دافع التحدى والإثارة.
- بدء تطوير دافع الاستمتاع ببيئة العمل الجماعى الفرقى وروحه.
- بدء تطوير دافع حب الانتماء.




جـ ـ المرحلة الثالثة «مرحلة الإعداد المتخصص»:

- بناء دافع النجاح وتجنب الفشل ودوافع الإنجاز.
- بدء تطوير دافع المنافسة.
- التركيز على بناء دافع بناء الشخصية الرياضية المتفردة.

د ـ المرحلة الرابعة «مرحلة قمة المستوى الرياضى»:

- الوصول إلى المعدلات العالية فى تطوير دافعية مستوى الإنجاز.
- الوصول إلى التوازن والانسجام فى تطوير جوانب الدافعية المختلفة.

هـ ـ المرحلة الخامسة «مرحلة المحافظة على قمة المستوى»:

- التعامل مع الدوافع طبقا للشخصيات المتفردة طبقا لظروف المرحلة.

رابعا ـ التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسى قصير المدى فى التدريب الرياضى

● يقصد بالإعداد النفسى قصير المدى فى التدريب الرياضى «تلك العمليات التى يبدأ تنفيذها قبل المنافسة بفترات تتراوح ما بين عدة أيام وعدد من الدقائق قبل المنافسة ويكون من شأنها التأثير الإيجابى على سلوك وتفاعل اللاعب / اللاعبة فى المنافسة».

● يمكن تعداد بعض العمليات التطبيقية للإعداد النفسى قصير المدى والتى ينفذها المدرب الرياضى أو الأخصائى النفسى إلى ما يلى:

١ ـ القلق.
٢ ـ الطاقة النفسية.
٣ ـ التصور الذهنى.
٤ ـ توجيه السلوك العدوانى (٢)،(١١)،(١٢)،(٥٩)،(٦٧).

١ ـ القلق:

أ ـ مفهوم القلق:

● يعرف القلق بأنه «خبرة عنيفة من الخوف والتوجس يدركها الفرد كشىء ينبعث من داخله».



- يعتبر القلق من أهم الحالات النفسية التى تؤثر على مستوى الأداء الرياضى.
- القلق قد يكون له تأثير إيجابى أو سلبى على الأداء الرياضى والأمر يتوقف على درجته لدى اللاعب / اللاعبة.
- تتميز استجابات القلق بالتوتر وعدم الاستقرار وسرعة النبض وخفقان القلب وزيادة معدل العرق، وتهدف المصاحبات الفسيولوجية والبيولوجية له إلى تعبئة إمكانات جسم الفرد للدفاع.

ب ـ أنواع القلق:

- للقلق المرتبط بالأداء الرياضى نوعان رئيسيان هما سمة قلق المنافسة وحالة قلق المنافسة.
- **سمة قلق المنافسة** يعرف بأنه «اتجاه أو ميل لإدراك اللاعب / اللاعبة للمواقف التنافسية عامة على أنها مواقف تهديد ومن ثم تكون الاستجابة لهذه الأحاسيس بالتوتر والترقب».
- **حالة قلق المنافسة** تعرف بأنها «استجابة القلق التى تظهر نتيجة مجابهة موقف تنافسى محدد». ويلاحظ ما يلى:
  - ـ أن حالة قلق المنافسة هى نفسها الحالة التى يطلق عليها «حمى البداية».
  - ـ لكل لاعب / لاعبة درجة مناسبة لحالة قلق المنافسة تعتبر مناسبة كى يظهر أو تظهر أفضل مستوى له / لها. وهذا يعتمد فى الأساس على طبيعة الموقف التنافسى وتركيب الشخصية.

جـ ـ دور المدرب فى التعامل مع قلق المنافسة:

للمدرب دور مهم فى التعامل مع قلق المنافسة الذى قد يصيب اللاعب/ اللاعبة نلخصه فيما يلى:

- التعرف مسبقا على طبيعة استجابة اللاعب / اللاعبة للمواقف التنافسية المختلفة المسببة لكل من قلق الحالة وقلق السمة، وذلك باستخدام اختبارات القلق.
- استخدام الأساليب المناسبة لتعديل درجة القلق لدى اللاعبين / اللاعبات ومنها استخدام الإحماء أو التدليك أو الاسترخاء التخيلى أو الاسترخاء الذاتى أو استرخاء التغذية الراجعة الحيوية أو الاسترخاء التدريجى. كما يمكن استخدام أساليب أخرى مثل التنويم المغناطيسى أو التدريب الذاتى أو التصور الذهنى.






- على المدرب أن يستخدم إحدى الوسائل السابقة من خلال جلسات تعد أماكنها إعدادا مناسبا.
- هناك عدد من وسائل تعديل درجة القلق تتم مسبقا كتلك التى تستخدم خلال وحدات (جرعات) التدريب مثل التدريب أمام منافسين مشابهين أو التدريب فى مواقف تشبه المنافسات المتوقعة واستخدام أدواتها ومواعيد إقامتها.

٢ ـ الطاقة النفسية:

أ ـ مفهوم الطاقة النفسية:

- تعرف الطاقة النفسية بأنها «كمية محصلة كل من الاستثارة والتنشيط الذهنى والدافع والحفز المتولدة لدى اللاعب / اللاعبة خلال الأداء الرياضى».
- تنظيم الطاقة النفسية لدى اللاعب / اللاعبة بغرض إخراج الطاقة المثلى له تأثير مهم جدا وفعال فى حسن الأداء، ويعادل فى أهميته تنظيم خزن مواد إنتاج الطاقة فى عضلاتهم.
- تنظيم الطاقة النفسية والطاقة البدنية يكمل كل منهما دور الآخر فى إخراج أفضل أداء من جانب اللاعب / اللاعبة.
- زيادة الطاقة النفسية عن درجات الطاقة المثلى للاعب / اللاعبة يؤثر بالسالب على الأداء، وانخفاض الطاقة النفسية عنها يؤثر بالسالب أيضا.
- يعبر مصطلح ارتفاع الطاقة النفسية Psyching Up عن تحسن فاعلية الطاقة النفسية لدى اللاعب / اللاعبة واقترابها من الدرجة المثلى.
- يعبر مصطلح تشتت الطاقة النفسية Psyching Out عن ابتعاد الطاقة النفسية لدى اللاعب / اللاعبة عن الدرجات المثلى.
- تنظيم الطاقة النفسية لدى اللاعب / اللاعبة بغرض إخراج الطاقة المثلى أحد الأدوار المهمة للمدرب كبديل للأخصائى النفسى.

ب ـ دور المدرب فى وصول اللاعب / اللاعبة للطاقة النفسية المثلى:

للمدرب دور مهم فى وصول اللاعب / اللاعبة للطاقة النفسية المثلى نلخصه فيما يلى.

- التعرف على مستويات الطاقة النفسية لدى اللاعبين / اللاعبات بدراسة حالاتهم واستخدام الاختبارات الخاصة بذلك.
- ربط التخطيط لأحمال التدريب بالتخطيط للإعداد النفسى بما يوفر أفضل طاقة نفسية خلال المنافسات.

● مراعاة أن ارتفاع مستوى الطاقة النفسية يتناسب مع الأداء الحركى الذى يتطلب القوة العضلية القصوى والقدرة العضلية والسرعة، بالإضافة إلى تناسبه مع الأداء الحركى الذى يتطلب زمنا قصيرا.

● مراعاة أن انخفاض مستوى الطاقة النفسية يتلاءم مع الأداء الحركى المركب وكذلك الذى يتطلب دقة الأداء والتوافق والرشاقة والتحمل.

٣ ـ التصور الذهني:

أ ـ مفهوم التصور الذهنى:

● يعرف التصور الذهنى بأنه «تجسيد مواقف وخبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها فى الذهن».

● يقصد باستخدام التصور الذهنى كإحدى عمليات الإعداد النفسى قصير المدى تجسيد اللاعب / اللاعبة موقفا تنافسيا أو تدريبيا معينا فى الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر والانفعالات التى يمكن أن تحدث.

● من فوائد استخدامات التصور الذهنى ما يلى:

- الإعداد المسبق لمجابهة السلوك الذى يمكن أن يحدث فى موقف التدريب أو التنافس واستبداله بموقف إيجابى مرغوب فيه. فعلى سبيل المثال يمكن استبدال السلوك السلبى فى حالة الغضب من سلوك عدوانى لمنافس بسلوك إيجابى مرغوب فيه.

- رفع مستوى تركيز اللاعب / اللاعبة فى مجريات وفعاليات التنافس المتوقع حدوثها مما يؤدى إلى تحسين كفاءة الأداء عند التنفيذ.

- يمكن الاستفادة بالتصور الذهنى فى الارتقاء بمستوى التعلم الحركى وخاصة فى تلك التى تعلم كمهارات جديدة.

ب ـ دور المدرب فى عمليات التصور الذهنى:

للمدرب دور مهم فى الاستفادة من استخدام عمليات التصور الذهنى كإحدى عمليات الإعداد النفسى قصير المدى نلخصها فيما يلى:

● من المهم أن يوضح المدرب للاعب / اللاعبة أهمية وفائدة استخدام عمليات التصور الذهنى ومدى تأثيرها الإيجابى فى المنافسة أو رفع كفاءة التعلم، حيث يشكل الاقتناع باستخدامه حجر زاوية فى نجاح عملياته.

● أن يهيئ المدرب الظروف المحيطة المناسبة لتنفيذ عمليات التصور الذهنى.





● أن يعلم المدرب اللاعب / اللاعبة بعض تمرينات الاسترخاء التى تمهد لعمليات التصور الذهنى.

● أن يخطط المدرب لأن ينفذ التصور الذهنى بالسرعة المناسبة فلا يكون سريعا أو بطيئا بدرجات تؤدى إلى الإخفاق فى تحقيق أهدافه.

● أن يحدد المدرب للاعب / اللاعبة أهداف التصور الذهنى بكل دقة والتى تتناسب مع قدراته أو قدراتها.

● أن يؤكد المدرب للاعب / اللاعبة على استخدام أكبر عدد من الحواس خلال تنفيذ عمليات التصور الذهنى.

● أن يعمل المدرب جاهدا على أن يصبح التصور الذهنى عادة من عادات التدريب والمنافسة لتحسين مستوى الأداء.

٤ ـ توجيه السلوك العدواني:

أ ـ مفهوم العدوان:

● يعرف العدوان بأنه «إلحاق الأذى النفسى أو البدنى بالآخرين إما بغرض الشعور بالرضا والتمتع أو بغرض الحصول على تعزيز».

● يجب مراعاة التفريق بين السلوك العدوانى الذى يتحقق فيه إيقاع الأذى النفسى أو البدنى بالغير وبين السلوك الجازم الذى لا يقصد به إلحاق الأذى بالآخرين، بالإضافة إلى عدم خروجه عن قوانين الرياضة التخصصية. ومن أمثلة ذلك تشتيت الكرة بقوة فى كرة القدم أو الضرب الساحق القوى فى الكرة الطائرة.

● قد يوجه العدوان إلى فرد (لاعب، حكم، جمهور، منافس) وقد يوجه نحو أداة (المضرب، الكرة، المنضدة... إلخ) وقد يوجه إلى الذات.

● هناك ارتباط إيجابى بين ظهور العدوان والهزيمة، كما أن هناك ارتباطا سلبيا بين ظهور العدوان وتقارب النتائج بين المنافسين.

● يتوقع من الفريق الذى يلعب خارج ملعبه أن يرتكب أخطاء سلوك عدوانى أكثر، كما أن الفرق التى تقع فى مقدمة ترتيب المنافسة يتوقع من لاعبها سلوك عدوانى أقل، والعكس بالنسبة للفرق التى تكون فى مؤخرة الترتيب.

ب ـ دور المدرب فى توجيه السلوك العدوانى:

للمدرب دور مهم فى توجيه السلوك العدوانى من خلال عمليات الإعداد النفسى قصير المدى نلخصها فيما يلى:








● ضرورة دراسة قابلية اللاعب / اللاعبة للاستثارة والقيام بسلوك عدوانى والتعرف على درجاته لديهم من خلال استخدام المقاييس الخاصة بذلك.

● على المدرب الاستفادة من علاقة السلوك العدوانى بالفوز والهزيمة ومكان التنافس وترتيب الفرق ومدة التنافس، إذ إن هذه العلاقات تساعد المدرب بصورة فعالة فى التخطيط لإعداد اللاعبين / اللاعبات نفسيا لتلافى السلوك العدوانى بصورة تتفق مع هذه العلاقات.

● على المدرب مراعاة أن الإعداد المتكامل الجيد يقلل من احتمال ظهور السلوك العدوانى.

● ضرورة العمل على بث القيم التربوية تجاه التعامل مع المنافسين والزملاء والجمهور والحكام والرسميين بشكل عام، والعمل على بث الروح الرياضية لينعكس ذلك على السلوك.

● على المدرب أن يكون قدوة فى السلوك دائما، وأن يعمل على التحكم فى انفعالاته.

● على المدرب أن يظهر نبذه للسلوك العدوانى بشكل عام وتجاه المنافسين والرسميين والجمهور بشكل عام(٢).

خامسا ـ الإعداد النفسى فى خطة التدريب السنوية

١ ـ الإعداد النفسى فى وحدة (جرعة) التدريب اليومية:

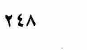
● يراعى أن الإعداد النفسى على مستوى وحدة (جرعة) التدريب يتم إما قبلها أو خلالها أو بعد الانتهاء منها.

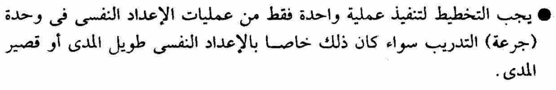
● ينفذ الإعداد النفسى إما فى حجرة الاجتماعات أو الحجرات المخصصة لذلك أو فى ساحة التدريب.

● العمليات التطبيقية للإعداد النفسى قد تتم فى صورة جلسات قد تكون فردية أو جماعية، وتنفذ فى شكل توجيه وإرشاد، أو قد تتم فى مواقف التدريب فى الساحة.

● تتم نسبة حوالى ٥٠ : ٦٠ ٪ من عمليات الإعداد النفسى قبل بداية وحدة التدريب، كما يتم حوالى ٢٠ : ٣٠٪ فى خلال التدريب، ويتم ١٠ : ٢٠٪ منها بعد انتهاء التدريب.

● توجه عناية خاصة فى الإعداد النفسى للمصابين وذوى المشكلات الخاصة.



● يجب التخطيط لتنفيذ عملية واحدة فقط من عمليات الإعداد النفسى فى وحدة (جرعة) التدريب سواء كان ذلك خاصا بالإعداد النفسى طويل المدى أو قصير المدى.

٢ ـ الإعداد النفسى فى دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى):

● يفضل أن يخطط للإعداد النفسى ما بين ٣ : ٤ مرات أسبوعيا.

● يفضل ألا يتم تنفيذ عمليات الإعداد النفسى فى اليوم التالى للمنافسة مباشرة.

● لا مانع من تنفيذ عمليات الإعداد النفسى قبل وحدات (جرعات) التدريب ذات الحمل الأقصى فى دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى).

● ضرورة ربط عمليات الإعداد النفسى بالمنافسات فى إطار دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى) ومراعاة تناسبها مع مستوى التنافس.

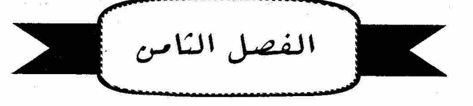
● يفضل أن يتم تنفيذ عمليات الإعداد النفسى طويل المدى فى بداية دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى).

٣ ـ الإعداد النفسى فى دورة الحمل الفترية (الكبرى):

● ضرورة التخطيط لربط زيادة معدل الإعداد النفسى طويل المدى بالأحمال التدريبية المنخفضة الشدة فى دورة الحمل الفترية (الكبرى)، وربط الإعداد النفسى قصير المدى بالأحمال التدريبية المرتفعة الشدة.







تخطيط التدريب الرياضي



أولا ـ مفاهيم في التخطيط الرياضي

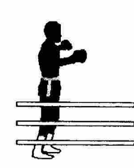
١ ـ التخطيط والتخطيط الرياضي.
٢ ـ خصائص تخطيط التدريب الرياضي.
٣ ـ فوائد تخطيط التدريب الرياضي.
٤ ـ التخطيط وخطط التدريب الرياضي.
٥ ـ أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي.
٦ ـ مستويات تخطيط التدريب الرياضي.

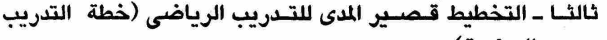


ثانيا ـ التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي من التنشئة الرياضية إلى البطولة

١ ـ طبيعته.
٢ ـ نتاجه.
٣ ـ الخطط المرحلية المنبثقة من التخطيط طويل المدى:
الخطة المرحلية الأولى: خطة الاستقطاب والممارسة الرياضية.
الخطة المرحلية الثانية: خطة الإعداد الشامل.
الخطة المرحلية الثالثة: خطة الإعداد التخصصي.
الخطة المرحلية الرابعة: خطة قمة المستوى الرياضي.
الخطة المرحلية الخامسة: خطة المحافظة على قمة المستوى الرياضي.







ثالثا ـ التخطيط قصير المدى للتدريب الرياضى (خطة التدريب السنوية)

١ ـ خطة التدريب السنوية.
٢ ـ هيكلة وتكوين الموسم التنافسى.
٣ ـ خطوات تخطيط البرنامج التدريبى فى الخطة السنوية:

رابعا ـ خطوات التخطيط الزمنى لمحتوى البرنامج التدريبى (آلية مبتكرة من وضع المؤلف)

خامسا ـ تخطيط وحدة (جرعة) التدريب.

أولا ـ مفاهيم فى التخطيط الرياضى

١ ـ التخطيط والتخطيط الرياضى:

أ ـ مفهوم التخطيط:

- يعرف التخطيط بأنه «تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة».
- كما يعرف التخطيط أيضا بأنه «هو التنبؤ الذى سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل».
- التخطيط عملية مستمرة ومستقبلية فى طبيعتها تتجه إلى الإعداد المتكامل للوصول إلى نتائج وإنجازات مستهدفة.

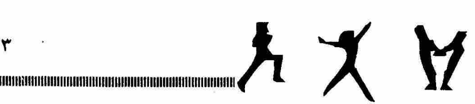
ب ـ مفهوم تخطيط التدريب الرياضى:

- تخطيط التدريب الرياضى هو «التنبؤ بالمستويات التنافسية فى الرياضة بناءً على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها».
- تخطيط التدريب الرياضى هو أقصر الطرق وأكثرها ضمانا وأقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة فى مختلف أنواع الرياضة.
- أظهرت خبرات كافة الدول المتقدمة فى مجال الرياضة التنافسية والمجال الرياضى بشكل عام أن التخطيط أصبح ضرورة، لدرجة أنه لم تعد المشكلة هى أن نخطط أو لا نخطط التدريب الرياضى؟؟ بل أصبحت المشكلة: كيف نخطط؟؟.
- لتوضيح أهمية تخطيط التدريب الرياضى علينا تصور المقابل له... فسنجد أن الارتجال والعشوائية فى التدريب الرياضى تنتج عشوائية وتذبذب النتائج.

٢ ـ خصائص تخطيط التدريب الرياضى:

أ ـ النظرة المستقبلية للمستوى التنافسى:

- يتميز تخطيط التدريب الرياضى بالنظرة المستقبلية لمستويات التنافس حيث يهدف لتحقيق أهداف مرغوبة فى تاريخ قادم أو بعد فترة زمنية تطول أو تقصر منذ إعداد الخطة. فبدلا من أن يعمل على تحقيق مستويات حالية ستصبح ضعيفة مستقبلا فإنه يتنبأ بالمستويات التى سيصل إليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تنافسها أو تتمشى معها مستقبلا.



● التخطيط يتعامل مع ظروف ومتغيرات لم تحدث بعد لكنها متوقعة أو محتملة. ومن أجل ذلك يصبح التنبؤ والتوقع لما ستكون عليه مستويات المنافسين ومتغيراتها فى المستقبل من أهم عناصر عملية التخطيط.

● النظرة المستقبلية فى التخطيط للتدريب الرياضى تعنى أن القائم عليه إنما يمارس عملية مستمرة من التصور عما سيكون عليه الحال إذا اتخذ قرارا معينا وما هى الآثار المترتبة عليه.

ب ـ الترابط والتسلسل والاستمرار فى إعداد اللاعب / اللاعبة:

● تخطيط التدريب الرياضى عملية متسلسلة متدفقة ومترابطة من الأنشطة التى تبدأ بتحديد الأهداف ومرورا بتحديد السياسات والإجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول إلى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الظروف والأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف وتطوير الخطط والبرامج.

● إن التداخل والتكامل بين مراحل العملية التخطيطية فى التدريب الرياضى يدلنا على حقيقة مهمة هى أن خطة التدريب والإعداد الرياضى هى محصلة جهود وأنشطة مركبة وليست أبدا نشاطا منفصلا أو منعزلا.

● إن الطبيعة المتغيرة لمستويات التنافس الرياضى والتطورات المستمرة التى تطرأ على العناصر المؤثرة فيه تجعل تخطيط التدريب عملية متحركة ديناميكية مستمرة، إذ إن الأمر لا ينتهى بوضع خطة للتدريب الرياضى بل هى عملية مستمرة للتخطيط وإعادة التخطيط لضمان تحقيق التوافق المستمر بين عناصر العمل التخطيطى من جانب وبين كافة الظروف المحيطة من جانب آخر.

جـ ـ تكامل جوانب إعداد اللاعب / اللاعبة:

● عند التخطيط للتدريب الرياضى فإن على المخططين مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدنى ومهارى وخططى ونفسى وذهنى ومعرفى لتحقيق أفضل مستوى فى الرياضة التخصصية.

د ـ وجود خطة لإعداد اللاعب / اللاعبة:

● بما أننا بينا سابقا أن معنى تخطيط التدريب عبارة عن عملية تفكير ومفاضلة واختيار بين بدائل وصولا إلى هدف، فإن خطة التدريب ذاتها هى نتاج عملية التخطيط، وهى عبارة عن التزام بأساليب عمل وإجراءات محددة.

● إن التمييز بين تخطيط التدريب الرياضى وخطة التدريب الرياضى ينبع من حقيقة مهمة، وهى أن كل عملية تخطيط يجب أن تتبلور فى خطط واضحة



ومحددة، وبالتالى إن لم تتوافر تلك الخطط يصبح التخطيط إهدارا للوقت والمال.

● ففى الكثير من المشروعات الرياضية توجد إدارات وأجهزة للتخطيط دون أن توجد خطط بالمعنى المتقدم، الأمر الذى يجعل الشكل متوافرًا دون المضمون.

٣ ـ فوائد تخطيط التدريب الرياضى:

أ ـ يحدد الأهداف ويركز على تحقيقها:

● التخطيط يحدد أهدافا موضوعة، وبذلك يصبح التدريب الرياضى واضح الهدف والذى قد يتمثل فى تحقيق مركز من المراكز الخمس الأولى فى دورة أوليمبية أو بطولة قارية أو إقليمية أو محلية.

● التخطيط يرمى إلى التركيز على الأهداف دون غيرها ويعمل على تحقيقها من خلال الخطط الموضوعة.

ب ـ يتنبأ بالعقبات:

● يتنبأ التخطيط بالمشكلات والعقبات التى يمكن أن تعترض خطط الإعداد وبالتالى يتخذ من الإجراءات ما يكفل مواجهتها.

جـ ـ الاختيار بين بدائل الخطط والبرامج:

● يحقق التخطيط وضع عدد من الخطط والبرامج التدريبية التى يمكن المفاضلة بينها لتحقيق أفضل النتائج.

د ـ تحديد المسئوليات:

● يضع كافة أفراد الأجهزة الفنية والإدارية المسئولة عن تنفيذ خطط وبرامج التدريب الرياضى أمام مسئولياتهم، وبالتالى يزداد إنتاجهم وفاعلياتهم.

هـ ـ الاتصال الفعال:

● يحقق التخطيط فى التدريب الرياضى الاتصال الفعال بين كافة أجهزة ووظائف التنظيم وأفراده بدءا من أعلى مركز قيادى رياضى وانتهاء بالأجهزة الفنية والإدارية العاملة على تنفيذ الخطط والبرامج.

و ـ التقويم الدورى:

● تتضمن خطط التدريب الرياضى أساليب وطرق التقويم بشكل دورى للتعرف على المستويات التى تم تحقيقها خلال مراحل تنفيذ الخطة، إذ إن الأهداف المرحلية التى تم وضعها تعتبر معايير تقويمية لتحقيق مستويات الإعداد خلال تنفيذ الخطط.



ز ـ الاقتصادية:

● يحقق تخطيط التدريب الرياضى الاقتصاد فى الجهد والمال والوقت، إذ يتم تحقيق الأهداف المطلوب تحقيقها فى المستقبل بوضوح تام، وتحديد الوسائل وطرق التدريب وبرامج الإعداد والتنافس.

٤ ـ التخطيط وخطط التدريب الرياضى:

كثيرا ما يخلط العاملون فى المجال الرياضى بشكل عام والمدربون بشكل خاص بين مفهوم تخطيط التدريب وخطة التدريب، حيث يعبرون عن التخطيط بأنه خطة والحقيقة غير ذلك.

أ ـ التخطيط للتدريب الرياضى:

● التخطيط للتدريب الرياضى عملية أوسع وأشمل من مفهوم خطة التدريب وإن كانت الخطة هى نتيجتها المهمة، وهى عملية تنبؤ بالمستويات الرياضية التى سيصل إليها اللاعبون / اللاعبات والفرق الرياضية فى المستقبل، والاستعداد لهذه المستويات بخطة تدريب.

● إذن فالتخطيط عملية شاقة ممتدة زمنيا وعمليا فى المستقبل، وتتضمن تحديد الأهداف وتحديد طرق تحقيقها فى ضوء المتغيرات المستقبلية

التخطيط = تنبؤ + خطة

ب ـ خطة التدريب الرياضى:

● هى «تحديد للمطلوب تحقيقه من مستويات رياضية وتحديد كيفية تحقيقه من خلال توظيف كافة طرق الإعداد والإمكانات بكافة جوانبها اللازمة لتحقيق الأهداف موزعة على مدة معينة، وذلك كله فى إطار سياسات وإجراءات محددة».

٥ ـ أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضى:

أ ـ تحقيق الهدف:

● يجب أن تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب إلى تحقيق أهدافه.

● يجب أن تنبثق أهداف العمليات من أهداف الخطط، وأن تنبثق أهداف الخطط من أهداف الخطة العامة وهكذا وصولا إلى أهداف التنمية البشرية فى الدولة.

ب ـ العلمية:

● ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس والمبادئ العلمية فى كافة الجوانب.





جـ ـ الشمول:

● من الأهمية أن يتم تخطيط التدريب الرياضى بحيث يشمل كافة جوانب الإعداد. كما يجب أن ينطلق من التخطيط العام للرياضة التخصصية.

د ـ البيانات والمعلومات الصحيحة:

● حتى لا يكون التخطيط الرياضى مضللا يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة.

هـ ـ الواقعية:

● يجب أن ينطلق التخطيط الرياضى من واقع المعطيات البشرية والمادية على أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة.

و ـ التدرج:

● ويقصد به التدرج فى تحقيق الأهداف، والإجراءات والوسائل المستخدمة فى تنفيذ الخطط فى ضوء توزيع زمنى أمثل.

ز ـ المرونة:

● بما أن التخطيط يتعامل مع المستقبل بما ينطوى عليه من عوامل عدم التأكد والتغيير، لهذا السبب فإن المخططين يجب أن يضعوا الفروض طبقا للظروف المتوقعة والتى سيتم تنفيذ مخططات التدريب الرياضى فيها، فإذا لم تتحقق الفروض فإن الأمر يتطلب إعادة النظر فى ضوء ما يجد من مستجدات حيث تدخل التعديلات المناسبة على التخطيط الأصلى.

ح ـ الاستغلال الأمثل للإمكانات:

● يجب أن يتم التخطيط فى إطار ما هو متاح من إمكانات وما سيتم تدبيره من موارد.

ط ـ التنسيق:

● يجب أن ينسق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ ضمانا لنجاح التخطيط.

ك ـ المشاركة الجماعية:

● يجب أن يشارك فى التخطيط (خاصة طويل المدى) ممثلون من المستويات العاملة فى مجال التدريب الرياضى لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب.

ل ـ الاقتصادية:

● توفير الجهد والمال والوقت مبدأ أساسى فى فاعلية التخطيط للتدريب الرياضى.



٦ ـ مستويات تخطيط التدريب الرياضي:

أ ـ التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي:

- هو التخطيط للتدريب الرياضي الذي يتراوح زمنه ما بين ٨ : ١٥ عاماً، فالوصول للمستويات الرياضية العليا لا يعتمد فقط على الخامة الرياضية الجيدة وتوافر الإمكانات لتطويرها، بل استمرار وتواصل وتكامل خطط الإعداد والتدريب بصورة علمية هي التي تنتج البطل والبطولة.
- يرتبط تخطيط التدريب الرياضي طويل المدى بخطط التنمية الرياضية على مستوى الدولة، وهي ترتبط بدورها بخطط التنمية البشرية بها في كافة النواحي الصحية والتعليمية والاجتماعية.

ب ـ تخطيط التدريب للبطولات الرياضية:

- وهو التخطيط للتدريب الرياضي للاستعداد لخوض بطولات مهمة ويتراوح زمنه ما بين ٢ : ٤ سنوات مثل خطط الإعداد الأوليمبي أو بطولة العالم أو البطولة القارية أو الإقليمية ويعتبر دورة تدريبية للبطولة.
- يمكن اعتبار تخطيط التدريب الرياضي للبطولات الرياضية جزءاً من أجزاء التخطيط طويل المدى.

جـ ـ تخطيط التدريب السنوي:

- السنة التدريبية تعتبر دورة تدريبية مغلقة، وهي في ذات الوقت إحدى حلقات خطط الإعداد للبطولات (٢ : ٤ سنوات)، التي تشكل بدورها التخطيط طويل المدى.

د ـ تخطيط التدريب الفتري:

- تقسم خطة التدريب السنوية إلى فترات إذا ما كانت تحتوي على منافسة واحدة أو منافستين بعضهما داخل بعض كما في كرة القدم.

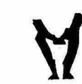
هـ ـ تخطيط التدريب المرحلي:

- وهو تخطيط يتم فيه تقسيم الفترة إلى عدد من المراحل لسهولة تحقيق أهداف فرعية تحقق أهدافاً فترية.

و ـ تخطيط جرعة التدريب (وحدة التدريب):

- وهي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي، حيث تضم تمرينات وأنشطة التدريب الرياضي.

- راجع البناء التكويني لمستويات تخطيط التدريب داخل إطار التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي جدول رقم (٣٤).






جدول رقم (٣٤)

البناء التكويني لمستويات تخطيط التدريب

التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي (٨ : ١٥ سنة) ←	خطة الممارسة والاستقطاب ←		خطة الإعداد الشامل ←		خطة الإعداد الخاص ←		خطة قمة المستوى ←	خطة المحافظة على قمة المستوى
تخطيط التدريب للبطولات الرياضية (٢ : ٤ سنوات) ←	خطة التدريب الرياضي للبطولة ٢ : ٤ سنوات		خطة التدريب الرياضي للبطولة ٢ : ٤ سنوات		خطة التدريب الرياضي للبطولة ٢ : ٤ سنوات		خطة التدريب الرياضي للبطولة ٢ : ٤ سنوات	
تخطيط التدريب السنوي (عدد من الفترات) ←	خطة تدريب سنوية	خطة تدريب سنوية	خطة تدريب سنوية	خطة تدريب سنوية	خطة تدريب سنوية	خطة تدريب سنوية	خطة تدريب سنوية	خطة تدريب سنوية
تخطيط التدريب الفتري (عدد من المراحل) ←	خطط تدريب فترية							
تخطيط التدريب المرحلي (عدد من الأسابيع) ←	خطط تدريب مرحلية							
خطط تدريب يومية (جرعات تدريبية) ←	خطط تدريب يومية (جرعات تدريبية)							

ثانيـا ـ التـخطيط طويل المـدى للتـدريب الرياضى من التنشئة الرياضية إلى البطولة

١ ـ طبيعته:

- أوضحنا سابقا أن زمنه يتراوح ما بين ٨ : ١٥ عاما، وأنه يرتبط بخطط التنمية الرياضيـة على مستوى الدولة التى ترتبط بـالتالى بخطط التنمية البـشرية، إذن فلابد أن يتم التخطيط له من المؤسسات الرياضية العليا بالدولة وفى غالبية دول العالم المتقدم رياضيا تكون اللجنة الأوليمبية هى الجهة المعنية بهذا الدور.
- التـخطيط طويل المدى للتدريب الريـاضى يتطلب الإلمام بالأبعاد الضـرورية له والتى تستمد من نظام معلومات متكامل وهذه الأبعاد الضرورية هى:
  - **الموضوع**: القـاعـدة (اللاعب / اللاعـبـة)، والمدير الـفنى، والمدرب، والإدارى، والموظفـون والعـمـالة، والمال، والإمكانات، والتـنافس، والاستثمارات الرياضية، والصيانة، والتدريب.
  - **العناصر**: الغـرض، والهـدف، والسيـاسـات، والبرامج، والميزانيـات، والإجراءات.
  - **التنظيم**: على مستوى اللجنة الأوليمـبية، والاتحادات الرياضية، والمناطق أو المقاطعات، والأندية، والأجهزة الفنية بالأندية.
- لا يمكن عزل الأبعاد الضرورية لتخطيط التـدريب الرياضى السابقة عن بعضها البعض وإلا فلن يحقق أهدافه، وهو ما يحدث فى بعض الدول النامية، وترتد التنمية الرياضية إلى العشوائية مرة أخرى نتيجة ذلك.
- يمكن أن نطلق على التخطيط طويل المدى للتدريب الـرياضى مسمى التخطيط طويل المدى للتنمية والإعداد والتدريب الرياضى نظرا لأنه يعنى بالتخطيط بدءا من التنشئة الرياضية للبطولة.

٢ ـ نتاجه:

- يعتقد البعض أن مهمة التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضى هى وضع خطة متكاملة الجوانب من التنشئة للبطولة، وحقـيقة الأمر أن هذا المفهوم خاطئ، إذ إن مهـمة القائمـين عليه هى وضع الأطر والأسس العلمـية والمحددات العـامة للخطط طويلة المدى فـى ضوء أحـدث ما توصل إليـه العلم فى صـورة خطة عامة.
- يقـوم بالتخطيط طويل المـدى للتدريب الرياضى من التـنشئـة للبطولة خبـراء متخصصون حاصلون على أعلى درجات التأهيل ويتمتعون بالخبرة العميقة فيه.



- هذا المستوى من التخطيط يكون من مسئولية اللجنة الأوليمبية فى كل من دول الولايات المتحدة الأمريكية وروسيا وفرنسا وبريطانيا وكندا ودول عديدة أخرى.

٣ ـ الخطط المرحلية المنبثقة من التخطيط طويل المدى:

- يمكن تقسيم الخطة الناتجة عن التخطـيط طويل المدى للتنمية والإعداد للتدريب الرياضى إلى عـدد من الخطط المرحلية. اقـترح البـعض أن تكون ثلاث خطط تنفذ خلال ثلاث مراحل هى المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضى، ومرحلة التدريب المتخصص، ومرحلة تدريب المستويات الرياضية العالية. فى حين نرى أنه يمكن تقسيمها إلى خمس خطط نظرا لطول مداها الزمنى وهو ما يتماشى مع الاتجاهات الحديثة فى تخطيط التدريب الرياضى.
- الخطط الفرعـية الخمـسة المنبـثقة من التـخطيط طويل المدى للتنميـة والإعداد والتدريب الرياضى هى كما يلى:

الخطة المرحلية الأولى

خطة الاستقطاب والممارسة الرياضية وخصائصها الرئيسية

انظر جدول رقم (٣٥).

الخطة المرحلية الثانية

خطة الإعداد الشامل وخصائصها الرئيسية

انظر جدول رقم (٣٦).

الخطة المرحلية الثالثة

خطة الإعداد التخصصى وخصائصها الرئيسية

انظر جدول رقم (٣٧).

الخطة المرحلية الرابعة

خطة قمة المستوى الرياضى وخصائصها الرئيسية

انظر جدول رقم (٣٨).

الخطة المرحلية الخامسة

خطة المحافظة على قمة المستوى الرياضى وخصائصها الرئيسية

انظر جدول رقم (٣٩).

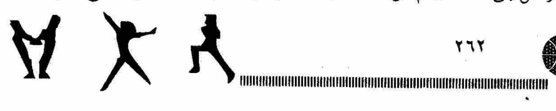


جدول رقم (٣٥)

السمات العامة للخطة المرحلية الأولى للتخطيط والإعداد والتدريب الرياضي طويل المدى
خطة (مرحلة) الاستقطاب والممارسة الرياضية

المتغير		المحتوى
مدى المرحلة السنية	ذكور	٦ : ٨ سنوات في المتوسط
	إناث	٧ : ٩ سنوات في المتوسط
الواجبات الرئيسية		الترغيب في الممارسة - الاستمتاع باللعب - تحليل القدرات - التمهيد لمرحلة الانتقاء الأولى - رعاية صحية تقويمية - إعداد شامل.
نسب الإعداد	النصف الأول للخطة (للمرحلة)	٨٥٪ إعداد عام، ١٠٪ إعداد متوسط، ٥٪ إعداد خاص
	النصف الثاني للخطة (للمرحلة)	٧٥٪ إعداد عام، ١٥٪ إعداد متوسط، ١٠٪ إعداد خاص
خصائص الإعداد	البدني	العمومية والشمول
	المهاري	المهارات الحركية الأساسية والمهارات الرياضية الأولية
	الخططي	اقتراب من خلال العموميات
	النفسي	أول مراحل الإعداد النفسي طويل المدى
	الأخلاقي	قيم المجتمع محور في الرياضة
	المعرفي	الجوانب الصحية، القيم المبسطة، أوليات القواعد والقانون.
الانتقاء		تبدأ بالمرحلة الأولى للانتقاء
الأحمال التدريبية - الحجم العام	النصف الأول	١٠٧,٧ ساعة *
	النصف الثاني	١٢٣,٠ ساعة تدريبية سنويا في المتوسط *
الأحمال التدريبية - درجات الحمل	النصف الأول	متوسط (في مجمله)
	النصف الثاني	متوسط (في مجمله)

* تم التوصل إلى هذه الأرقام من خلال دراسة علمية وسنذكر تفاصيلها في مرجع قادم ب. ذ.

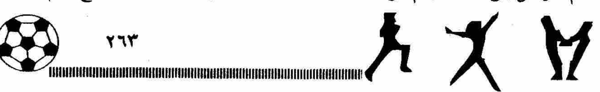


جدول رقم (٣٦)

السمات العامة للخطة المرحلية الثانية للتخطيط والإعداد والتدريب الرياضي طويل المدى
خطة (مرحلة) الإعداد الشامل

المتغير		المحتوى
مدى المرحلة السنية	ذكور	٩ : ١٢ سنوات في المتوسط
	إناث	١٠ : ١٣ سنوات في المتوسط
الواجبات الرئيسية		تنمية شاملة مع بدء التنمية التخصصية - رعاية صحية متكاملة - شمولية بناء الشخصية الرياضية.
نسب الإعداد	النصف الأول للخطة (للمرحلة)	٧٠٪ إعداد عام، ١٥٪ إعداد متوسط، ١٥٪ إعداد خاص
	النصف الثاني للخطة (للمرحلة)	٦٠٪ إعداد عام، ٢٠٪ إعداد متوسط، ٢٠٪ إعداد خاص
خصائص الإعداد	البدني	شمولية مع ظهور الخصوصية للنشاط الرياضي التخصصي في الجزء الأخير.
	المهاري	تطوير المهارات الحركية الأساسية وظهور المهارات الرياضية التخصصية.
	الخططي	أسس ومبادئ خططية عامة.
	النفسي	بدء الإعداد النفسي طويل المدى.
	الأخلاقي	الأطر العامة للقيم والاجتماعيات.
	المعرفي	معلومات صحية وقواعد وقوانين أكثر عمقا من الخطة
الانتقاء		التمهيد للمرحلة الثانية من الانتقاء
الأحمال التدريبية - الحجم العام	النصف الأول	١٣٦,٧ ساعة تدريبية سنويا في المتوسط *
	النصف الثاني	١٥٤,٠ ساعة تدريبية سنويا في المتوسط *
الأحمال التدريبية - درجات الحمل	النصف الأول	يزداد عن المتوسط قليلا
	النصف الثاني	يبدأ في الاقتراب من الأقل من الأقصى

* تم التوصل إلى هذه الأرقام من خلال دراسة علمية وسنذكر تفاصيلها في مرجع قادم ب. ذ.



جدول رقم (٣٧)

السمات العامة للخطة المرحلية الثالثة للتخطيط والإعداد والتدريب الرياضي طويل المدى
خطة (مرحلة) الإعداد التخصصي

المتغير		المحتوى
مدى المرحلة السنية	ذكور	١٣ : ١٦ سنوات في المتوسط
	إناث	١٤ : ١٧ سنوات في المتوسط
الواجبات الرئيسية		التنمية الشخصية ـ تطوير الخصائص الفسيولوجية المرتبطة بالرياضة التخصصية ـ الاهتمام بالفردية خلال بناء الشخصية الرياضية ـ استثمار القدرات الذاتية للاعب / اللاعبة.
نسب الإعداد	النصف الأول للخطة (للمرحلة)	٤٠٪ إعداد عام، ٢٥٪ إعداد متوسط، ٣٥٪ إعداد خاص
	النصف الثاني للخطة (للمرحلة)	٣٠٪ إعداد عام، ٢٠٪ إعداد متوسط، ٥٠٪ إعداد خاص
خصائص الإعداد	البدني	يستمر الإعداد البدني العام مع بدء التركيز بصورة ملحوظة على الخاص في ضوء التنافس.
	المهاري	الاهتمام بالمهارات لذاتها وكونها وسائل تنفيذ الخطط واستخدام تمرينات المنافسة مع زيادة المساحة / الزمن / المسافة / الارتفاع.
	الخططي	خصوصية تعلم الإعداد الخططي وتبدأ بالخطط الأساسية (مبادئ الخطط).
	النفسي	استمرار الإعداد النفسي طويل المدى/ بدء الإعداد النفسي قصير المدى في مجال الرياضة التخصصية والاستفادة به في التنافس.
	الأخلاقي	استمرار الإعداد الأخلاقي والتطبيقات.
	المعرفي	دراسة أعمق لمواد قانون الرياضة / المعارف حول الأدوات والأجهزة.
الانتقاء		تبدأ بالمرحلة الثانية من الانتقاء
الأحمال التدريبية: الحجم العام	النصف الأول	٢١٥ ساعة تدريبية سنويا في المتوسط *
	النصف الثاني	٢٣٨,٣ ساعة تدريبية سنويا في المتوسط *
الأحمال التدريبية: درجات الحمل	النصف الأول	أقل من الأقصى
	النصف الثاني	أقل من الأقصى

* تم التوصل إلى هذه الأرقام من خلال دراسة علمية وسنذكر تفاصيلها في مرجع قادم ب. ذ.

جدول رقم (٣٨)

السمات العامة للخطة المرحلية الرابعة للتخطيط والإعداد والتدريب الرياضي طويل المدى
خطة (مرحلة) قمة المستوى الرياضي

المتغير		المحتوى
مدى المرحلة السنية	ذكور	١٧ : ٢٢ سنوات في المتوسط
	إناث	١٨ : ٢٢ سنوات في المتوسط
الواجبات الرئيسية		الإعداد التخصصي التنافسي في المستويات العليا طبقا لكل رياضة ـ تكامل أنواع الإعداد لإخراج أفضل المستويات التنافسية بالتناسب مع المرحلة السنية ـ الحد الأقصى لعدد جرعات التدريب الأسبوعية ـ فردية التدريب.
نسب الإعداد	النصف الأول للخطة (للمرحلة)	١٠٪ إعداد عام، ١٥٪ إعداد متوسط، ٧٥٪ إعداد خاص
	النصف الثاني للخطة (للمرحلة)	١٠٪ إعداد عام، ١٠٪ إعداد متوسط، ٨٠٪ إعداد خاص
خصائص الإعداد	البدني	يتم في ضوء متطلبات التنافس في المستويات الرياضية العالية، والإعداد يرتبط بالمهاري والخططي والنفسي وبالتنافس.
	المهاري	التركيز على الوصول لآلية الأداء، يرتبط بالبدني والمهاري والخططي والنفسي والتنافسي.
	الخططي	بدء تطوير الخلق والابتكار والإبداع والقدرات الخلاقة، ربط مع البدني والمهاري والنفسي والتنافسي.
	النفسي	تكامل الإعداد النفسي طويل وقصير المدى مع تكثيفه.
	الأخلاقي	يرتبط بالتعامل مع المنافس والجمهور والرسميين والفنيين والإداريين والإعلام والمجتمع.
	المعرفي	معلومات حول نظريات التدريب وأسسه وطرقه، صيانة الأدوات واشتراطاتها الأمنية.
الانتقاء		تبدأ بالمرحلة الثالثة للانتقاء
الأحمال التدريبية: الحجم العام	النصف الأول	٢٩٩ ساعة تدريبية سنويا في المتوسط *
	النصف الثاني	٣٢٢,٠ ساعة تدريبية سنويا في المتوسط *
الأحمال التدريبية: درجات الحمل	النصف الأول	يقترب من الأقصى
	النصف الثاني	يصل إلى الأقصى

* تم التوصل إلى هذه الأرقام من خلال دراسة علمية وسنذكر تفاصيلها في مرجع قادم ب. ذ.

جدول رقم (٣٩)

السمات العامة للخطة المرحلية الخامسة للتخطيط والإعداد والتدريب الرياضى طويل المدى
خطة (مرحلة) المحافظة على قمة المستوى الرياضى

المتغير			المحتوى
مدى المرحلة السنية	ذكور		٢٣ : ٢٩ سنوات في المتوسط
	إناث		٢٢ : ٢٥ سنوات في المتوسط
الواجبات الرئيسية			الوصول بفردية التدريب لأقصى درجة ـ الوصول بالقدرات الخلاقة والإبداع خلال التنافس لأقصى درجاته ـ الاستفادة من الخبرات المكتسبة ـ تعظيم الإعداد النفسى فى ضوء مكتسبات باقى أنواع الإعداد.
نسب الإعداد	النصف الأول للخطة (للمرحلة)		٥٪ إعداد عام، ١٠٪ إعداد متوسط، ٨٥٪ إعداد خاص
	النصف الثانى للخطة (للمرحلة)		٥٪ إعداد عام، ١٠٪ إعداد متوسط، ٨٥٪ إعداد خاص
خصائص الإعداد	البدنى المهارى الخططى النفسى الأخلاقى المعرفى		ارتباط وتفاعل أنواع الإعداد معا بما يتناسب مع أعلى أداء تنافسى فى ضوء المواءمة مع ظروف اللاعب / اللاعبة والمدرب وظروف الإعداد والتنافس (جماهير، طقس، مرتفعات، تأثير إعلامى، احتراف، مكتسبات مادية ومعنوية، ظروف عائلية، اتجاهات إستراتيجية.. إلخ).
الانتقاء			-
الأحمال التدريبية	الحجم العام	النصف الأول	٣٥٢,٥ ساعة تدريبية سنويا فى المتوسط *
		النصف الثانى	٣٦٠,٠ ساعة تدريبية سنويا فى المتوسط *
	درجات الحمل	النصف الأول	ينخفض عن الأقصى قليلا
		النصف الثانى	ينخفض عن الأقصى قليلا

* تم التوصل إلى هذه الأرقام من خلال دراسة علمية وسنذكر تفاصيلها فى مرجع قادم ب. ذ.



ثالثا ـ التخطيط قصير المدى للتدريب الرياضى (خطة التدريب السنوية)

١ ـ خطة التدريب السنوية:

● تعتبر خطة التدريب السنوية المظهر الرئيسى للتخطيط قصير المدى.

● خطة التدريب السنوية تشكل فترة زمنية يمكن خلالها الارتقاء الملموس بمستوى اللاعب / اللاعبة.

● يختلف تكوين خطة التدريب السنوية من رياضة لأخرى طبقا لطبيعة التنافس كما يلى:

أ ـ خطة التدريب السنوية أحادية الموسم التنافسى:

● ويتم التخطيط للتدريب خلالها على أساس أن المنافسة تتكون من عدد من المباريات المتصلة، كما هو الحادث فى تخطيط تدريب رياضة كرة القدم.

● يتطلب هذا التخطيط عناية فائقة حتى يمكن أن يحقق أهدافه وأن يحقق أيضا أهداف الإعداد طويل المدى.

ب ـ خطة التدريب السنوية ثنائية الموسم التنافسى:

● ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على أساس أن السنة تحتوى على موسمين تنافسيين.

● وفيها يمر اللاعب / اللاعبة بفترة إعداد ثم ينجز المنافسات فى الموسم الأول، ثم يمر بفترة استشفائية تقويمية، ثم يمر بعد ذلك بفترة إعدادية ثانية ثم إنجاز المنافسات للموسم الثانى ثم المرور بفترة استشفائية تقويمية ثانية.

● هذا النوع من الخطط السنوية يختلف عن سابقه من حيث إمكانية تلافى العديد من مشكلات التخطيط والتى تتأثر بالمقدرة على التحكم فى فترات الحفاظ على الفورمة الرياضية، وتأثير العوامل النفسية، والعوامل المرتبطة بالإصابات.

جـ ـ خطة التدريب السنوية متعددة المواسم التنافسية:

● ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على أساس وجود ثلاثة مواسم تنافسية أو أكثر خلال السنة الواحدة.

● يتم التخطيط خلالها بنفس أسلوب الخطة السنوية ثنائية الموسم التنافسى بالإضافة إلى موسم تنافسى ثالث أو أكثر.

٢ ـ هيكلة وتكوين الموسم التنافسي:

● أيًا كـان عدد المواسم التنافسـية المكونة لخطة التـدريب السنوية، فـإن الموسم التنافسى الواحد يهـيكل ويتكون من ثلاث فترات أساسيـة كما فى الشكل رقم (٣٠) وكما يلى: .

أ ـ فترة الإعداد:

● وهى « الفترة التى يعد ويؤهل خلالها اللاعب / اللاعبة كى يخوض أو تخوض مباريات الموسم التنافسى، وتبـدأ بنهاية الفترة الاستشفائية التـقويمية السابقة مع أول وحدة تدريـبية (جـرعة تدريبـية) وتنتـهى بأول مبـاراة رسميـة فى الموسم التنافسى» .

● ترجع أهمـية هذه الفـترة نظرا لإعـداد اللاعب / اللاعبـة خلالهـا استـعدادا للمنافسة .

● تقسم فـترة الإعداد إلى ثلاث مراحل تـتداخل معا وتكمل بعضـها بعضـا كما يلى:

- مرحلة الإعداد العام.
- مرحلة الإعداد الخاص.
- مرحلة المنافسات التجريبية.

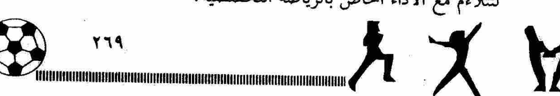
● تهدف مرحلة الإعداد العام إلى ما يلى:

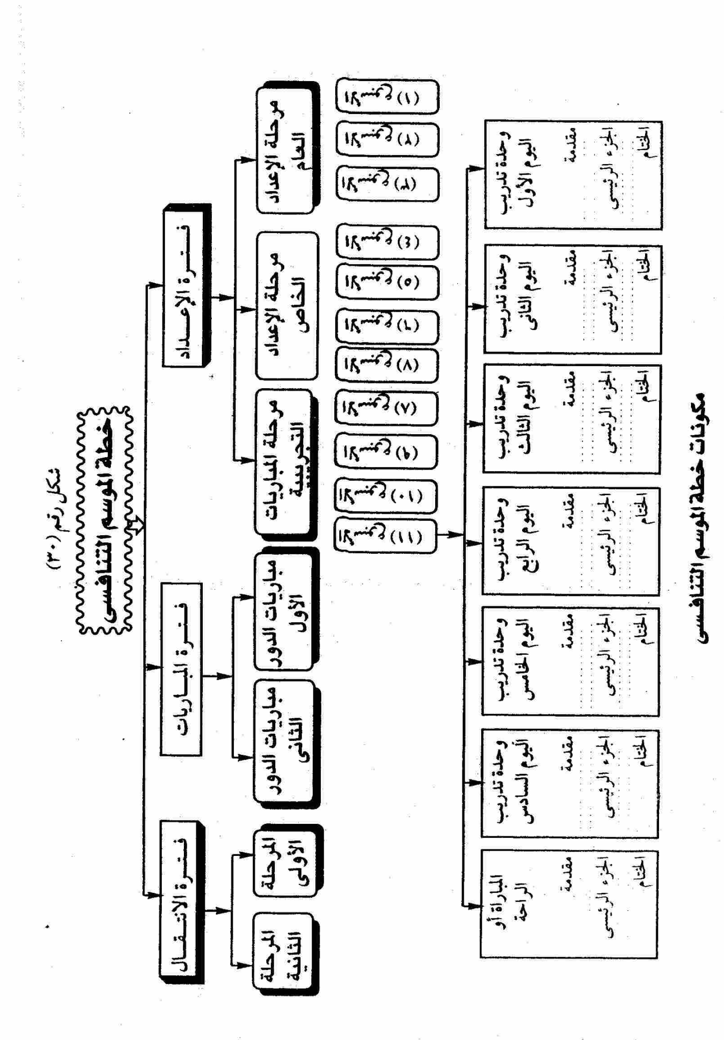
- رفع مسـتوى العناصر البـدنية والتهـيئة الوظيـفية القاعـدية لأجهزة أجـسام اللاعبين / اللاعبـات من خلال الإعداد البدنى العام الذى يتحـول تدريجيا بنهاية هذه الفترة إلى الخاص.
- تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المعلمة سابقا وربطها جزئيا بالمهارات .
- إنجاز بعض جوانب الإعـداد النفسى طويل المدى والتمهيـد للإعداد النفسى قصير المدى.

● يراعى عند تخطيط مرحلة الإعداد العام زيادة حجم الحمل وانخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبيا، وكلما اقتربنا من المرحلة التالية (الإعداد الخاص) قل حجم التدريب وزادت شدته تدريجيا.

● تهدف مرحلة الإعداد الخاص إلى ما يلى:

- رفع مسـتوى الإعداد البدنى الخـاص وتحسين كفاءة الأجـهزة الفسيـولوجية لتتلاءم مع الأداء الخاص بالرياضة التخصصية.





شكل رقم (٣٠)

- تطوير الإعداد المهارى والوصول به إلى آلية الأداء مع ربطه باللياقة البدنية وخطط اللعب.
- تعلم الخطط الجديدة وإجادة المعلم منها سابقا فى إطار الإعداد الخططى، وفى الرياضات الجماعية يتم التركيز أيضا على نظم (طرق) اللعب.
- الإعداد النفسى قصير المدى وربطه بالمواقف التنافسية.
- ربط كافة أنواع الإعداد بعضها مع بعض فى إطار كل متكامل.

● تهدف مرحلة المنافسات التجريبية إلى ما يلى:

- الارتقاء بمستويات الإعداد المختلفة تمهيدا لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجيا خلال المنافسات الرسمية.
- الوصول إلى أفضل تشكيل للفريق والمواقف التى يمكن أن تقابل اللاعب / اللاعبة فى المنافسات الرسمية.
- الوصول فى نهاية المرحلة إلى أفضل درجات الإعداد النفسى والخلقى.

ب - فترة المنافسات:

● فترة المنافسات «هى الفترة التى تقام خلالها مباريات الموسم التنافسى وتبدأ مع أول مباراة وتنتهى بآخر مباراة خلاله».

● يهدف التخطيط لفترة المنافسات إلى الاحتفاظ بالمستوى العالى الذى وصل إليه اللاعب / اللاعبة خلال فترة الإعداد بمراحلها المختلفة والعمل على تحقيق الفورمة الرياضية. كما يمكن تفصيل أهداف الفترة فيما يلى:

- الوصول إلى أعلى قمم المستوى البدنى والوظيفى للاعب / اللاعبة.
- الوصول إلى أعلى قمم مستوى آلية الأداء المهارى وتطويعه ليتلاءم مع طبيعة المباريات.
- الوصول إلى أعلى قمم مستوى الأداء الخططى واستخدام المناسب منه طبقا لطبيعة المنافس وظروف المباراة.
- الوصول إلى أعلى قمم التفاعل النفسى مع المواقف المختلفة المتوقعة وغير المتوقعة.
- التجانس والتناغم لكافة أنواع الإعداد ليخرج أداء اللاعب / اللاعبة متوافقا مع أداء الفريق فى الرياضة الجماعية



جـ - الفترة الاستشفائية التقويمية:

● الفترة الاستشفائية التقويمية (الانتقال) «هى الفترة التى تلى فترة المنافسات مباشرة وتبدأ بعد آخر مباراة فى الموسم التنافسى، وتنتهى بأول وحدة تدريبية (جرعة تدريبية) فى فترة الإعداد للموسم التنافسى التالى».

● يهدف التخطيط للفترة الاستشفائية التقويمية إلى ما يلى:

- المحافظة على حد أدنى من الإعداد البدنى والمهارى والخططى.
- إنعاش الحالة النفسية للاعب / اللاعبة بخفض التوتر وتقليل الشعور بالملل وتقليل الشعور بالفشل إذا ما تطلب الأمر ذلك، ورفع الروح المعنوية.
- إجراء العمليات التقويمية الرئيسية لخطط التدريب من كافة الجوانب فى ضوء النتائج المحققة ومستوى اللاعب / اللاعبة.
- التركيز فى علاج الإصابات إذا ما وجدت.

٣ - خطوات تخطيط البرنامج التدريبى فى الخطة السنوية:

راجع آليات تخطيط البرامج التدريبية بدءا من تخطيط وحدة التدريب مرورا بتخطيط الأسبوع التدريبى وصولا إلى تخطيط الفترة والسنة التدريبية والتى هى من ابتكار المؤلف فى كتاب «أسس وقواعد التخطيط المعاصر للتدريب الرياضى».

رابعا - خطوات التخطيط الزمنى لمحتوى البرنامج التدريبى «آلية مبتكرة من وضع المؤلف»

يقدم المؤلف هنا آلية لخطوات توزيع زمن محتوى البرنامج التدريبى، وقد توصل المؤلف إلى هذه الآلية من خلال العديد من الأبحاث العلمية التى قام بها على فرق كرة القدم المختلفة، حيث نشرت هذه الأبحاث فى العديد من المؤتمرات والمجالات العلمية لجهات مختلفة، بالإضافة إلى خبراته الميدانية.

ويمكن مراجعتها فى كتاب «أسس وقواعد التخطيط المعاصر للتدريب الرياضى» للمؤلف.







خامسا ـ تخطيط وحدة التدريب (جرعة التدريب)

١ ـ مفهوم وحدة التدريب (جرعة التدريب):

● تعرف وحدة (جـرعة) التدريب بأنها «مجـموعة الأنشطة الحركيـة التى تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيـقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التى تنظم بشكل متوافق»

● تعرف وحـدة (جرعة) التدريب بعـدة مسميـات أخرى منها: «وحـدة التدريب اليومية»، «الدرس التدريبى».

● يمكن التفريق بين وحدات (جرعات) التدريب طبقا للسمة المميزة لها والتى تنبع من الهدف الرئيسى لكل منها. فهناك وحدة (جرعة) تدريب يغلب عليها السمة البدنية وأخرى يغلب عليها السمة المهارية وثالثة الخططية.

● قد يحتـوى اليوم الواحد على أكثـر من وحدة (جرعة) تدريبـية خلال تدريب المستويات الرياضية العليا.

٢ ـ أهداف وحدة (جرعة) التدريب:

● تحقق وحدة (جرعة) التدريب اليومية واحدا أو أكثر من الأهداف الستة الرئيسية وهى الأهداف المهارية والبدنية والخططية والنفسية والمعرفية والأخلاقية.

● من المفضل ألا تزيد أهداف وحدة (جرعة) التدريب اليومية عن هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين.

٣ ـ اعتبارات هامة تراعى عند تخطيط وحدة(جرعة) التدريب:

● تحديد الأهداف.

● أن يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة على تحقيق أهدافها.

● أن يكون ترتيب التمرينات يدعم تحقيق الأهداف.

● تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين من تمرينات الوحدة.

● تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمرينات.

● تحديد الأدوات المستخدمة فى كل تمرين.




● تحديد التشكيلات (إن وجـدت) والمساحات التى تشـغلها وعـدد اللاعبين / اللاعبات فى كل منها.

● تدوين تاريخ الوحدة.

● تدوين الزمن الكلى المستغرق.

● أن تتضمن الأجزاء الرئيسية الثلاثة وهى الإحماء والجزء الرئيسى والتهدئة.

٤ ـ أجزاء وحدة (جرعة) التدريب:

● **«التقديم التمهيدى»** هو المدخل لوحدة (جرعة) التدريب ويتم من خلال مقابلة اللاعبين/ اللاعبات فى الملعب والتحـدث إليهم، سواء اصطفوا بتشكيل منتظم كالصف الواحد أو فى تشكيل حر؛ ويهدف لتحـقيق عدة أهداف نذكر منها ما يلى:

ـ توضيح أهداف الوحدة (الجرعة) التدريبية.

ـ تحقيق أهداف معرفية أو أخلاقية أو نفسية.

ـ تقديم بعض المعلومات.

● تنقسم وحدة (جرعة) التدريب إلى أجزاء كما يلى:

ـ الإحماء.

ـ الجزء الرئيسى.

ـ التهدئة.

٥ ـ الإحماء:

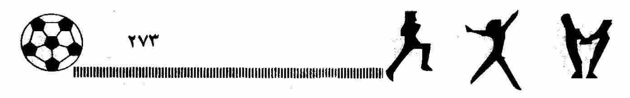
● يطلق عليه البعض أسماء أخرى مثل «التسخين» و«التهدئة».

● يتراوح زمن الإحماء ما بين ١٠ : ٢٠ ٪ من الزمن المخصص لوحدة (الجرعة) التدريب.

● **«أهداف الإحماء»**: يهدف الإحمـاء إلى تحقيق عدد من الأهداف كى يـتقبل جسم اللاعب / اللاعبة جهد تنفيذ التدريب.

ومن الأهداف التى يرمى إليها فى هذا الصدد ما يلى:

ـ زيادة سرعـة ضربات القلب وما يدفع من الدم فى كل ضـربة وزيادة اتساع الأوعية الدموية.



- زيادة سرعة التهوية الرئوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أعمق وأسرع.
- إكساب العضلات الاستثارة والاسترخاء والاستطالة المطلوبة للأداء.
- رفع درجة حرارة الجسم.
- الوصول لأقصى درجة استجابة لرد الفعل.
- الوصول لاستثارة انفعالية إيجابية لممارسة التدريب والمباراة.
- الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضة التخصصية.
- العمل على تهيئة الفرد لأقصى استعداد نفسى للتدريب أو المباراة.

● **«أقسام الإحماء»**: يقسم الإحماء إلى جزأين فرعين هما:
- الإحماء العام.
- الإحماء الخاص.

● **«الإحماء العام»** يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب / اللاعبة بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضى وإيقاظ الاستعدادات النفسية لديه.

● **«الإحماء الخاص»** يحل محل الإحماء العام تدريجيا ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب / اللاعبة بدنيا ووظيفيا ومهاريا وخططيا ونفسيا لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية أو المباراة.

● الاعتبارات التى يجب مراعاتها عند تنفيذ الإحماء:
- التدرج.
- اختيار التمرينات بحيث تتمشى مع الهدف الرئيسى من وحدة (جرعة) التدريب.
- تكامل كل من الإعداد العام والإعداد الخاص.
- مراعاة الظروف المحيطة باللاعبين / اللاعبات.
- مراعاة الفروق الفردية.
- التنويع.



- ارتداء اللاعبين / اللاعبات لبدل التدريب فى الجو البارد عملا على سرعة الإحماء.
- تناسب محتوى الإحماء مع الطقس.
- فترات الراحة المناسبة خلال الإحماء.
- التشويق والترغيب.
- استخدام بعض الوسائل المساعدة فى الإحماء مثل بعض أنواع التدليك وبعض الكريمات المساعدة على تدفئة العضلات عند اللزوم.
- ألا يؤدى الإحماء إلى إجهاد اللاعب وشعوره بالإعياء.
- تناسب الإحماء مع المرحلة السنية.

٦ ـ الجزء الرئيسى من وحدة (جرعة) التدريب:

● يشمل التمرينات التى يكون لها التأثير الرئيسى فى تحقيق أهداف الوحدة (الجرعة) التدريبية.

● زمن هذا الجزء يعادل ٧٠ : ٨٠ ٪ من الزمن المخصص لوحدة (جرعة) التدريب.

● **اعتبارات يجب أن تراعى فى الجزء الرئيسى:**
- البدء بالتمرينات التى تتطلب أفضل استجابة وانتباه وجهد.
- البدء بتمرينات التعلم المهارى عقب الإحماء مباشرة لأن هذا يتطلب أقصى درجة من تركيز الانتباه، وذلك ينطبق أيضا على تمرينات الاستجابة الحركية.
- تعطى تمرينات السرعة بعد تمرينات التعلم المهارى ضمانا لعدم إرهاق اللاعبين / اللاعبات.
- ألا تسير التمرينات على وتيرة واحدة بل يجب أن يكون المدرب خلاقا خلالها.
- يخصص بعض الوقت لأداء التمرينات طبقا للفروق الفردية.
- يجب مراعاة تطبيق المهارات التى تم تعلمها فى وحدة (جرعة) تدريبية سابقة وخاصة تلك التى يحتاج اللاعبون / اللاعبات إلى تحسينها.

- يجب أن ينتهى هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الأداء وأن يكون فى ظروف مثل تلك التى يقابلها اللاعبون / اللاعبات فى المباراة أو المنافسة، ويلاحظ أنه خلال فترة الإعداد سوف لا يستخدم مثل هذا النوع من التمرينات لفترة طويلة ولكن بتقدم المستوى يزداد زمن التمرينات المخصصة له.
- هذا الوقت غير مخصص فقط لممارسة اللاعبين / اللاعبات اللعب ولكن يجب أن يقدم المدرب التغذية الراجعة المؤثرة حتى تتحقق أهداف وحدة (جرعة) التدريب، مع مراعاة ألا تكون السيطرة وتوجيه اللاعبين / اللاعبات وتقديم التغذية الراجعة لهم مستمرة طوال الوقت بل يجب مراعاة استمتاعهم بممارسة الأداء.
- تمرينات القوة العضلية والتحمل تقدم بدءا من منتصف الجزء الرئيسى وحتى نهايته.

٧ - التهدئة:

- يهدف هذا الجزء إلى العودة باللاعبين / اللاعبات إلى الحالة الطبيعية تقريبا بعد أن وصل أداء أجهزتهم الحيوية إلى درجات عالية فيه.
- يستغرق هذا الجزء حوالى ٧ : ١٠ ٪ من الزمن المخصص لوحدة (جرعة) التدريب.
- يحتوى هذا الجزء على تمرينات الاسترخاء والتهدئة.
- الكثير من المدربين يهملون هذا الجزء فى حين أن له دورا كبيرا فى العمل على إزالة بعض الفضلات الناتجة عن التمثيل الغذائى خلال المجهود المؤدى فى الجزء الرئيسى من الوحدة (الجرعة) التدريبية.
- تختار تمرينات هذا الجزء من تلك التى تساعد على التخلص من التعب وتعمل على إنعاش اللاعبين / اللاعبات وتهدئ عمل أجهزتهم الحيوية وتوفر لهم الراحة النفسية.
- تكون تمرينات هذا الجزء متدرجة من صعب إلى أسهل عكس تمرينات الإحماء.
- إذا ما كانت وحدة (جرعة) التدريب مرتفعة فى درجة الحمل فقد يستمر هذا الجزء ١٠ دقائق، أما إذا كان الحمل أقل من ذلك فيقل الزمن عن ذلك.



٨ - ملخص فى نقاط لمراجعة الخطة السنوية:

فيما يلى نقدم ملخصا يمكن الاسترشاد به لمراجعة الخطة السنوية فى نقاط:

- **تحليل موقف العناصر المؤثرة:**
  - المدربون المساعدون (العدد - خبرات ومهارات - الفلسفة).
  - باقى أعضاء الجهاز الفنى (طبيب - أخصائى نفسى - أخصائى علاج طبيعى - مدلك - إدارى).
  - لاعبون / لاعبات (إعدادهم - مستوياتهم - العمر - النضج البدنى).
  - الإمكانات (الملاعب - الصالات - مخزن الملابس - أخرى).
  - الأدوات (الكمية - الحالة - الحداثة).
  - المصادر العلمية والتعليمية (فيديو - تليفزيون - أشرطة تعليمية وتسجيلية).
- **الجدول الزمنى:**
  - مراجعة تواريخ المنافسات التجريبية / الرسمية.
  - تحديد تواريخ المعسكرات.
  - تحديد الأجازات.
- **تحديد الأهداف:**
  - أهداف تعليمية.
  - أهداف بدنية.
  - أهداف خططية.
  - أهداف معرفية.
  - أهداف نفسية.
  - أهداف أخلاقية.
- **محتويات تحقيق الأهداف:**
  - الموضوعات المختارة لتحقيق كل هدف وأفرعها.
  - المراجعة الصحيحة.





- ● **ترتيب المحتوى (الموضوعات):**
  - ـ المحتوى (الموضوع) المختار.
  - ـ الزمن المتاح لكل محتوى (موضوع).
  - ـ تسلسل المحتوى.
- ● **تقويم مهارات اللاعبين / اللاعبات قبل بداية الموسم:**
  - ـ الاستكشاف، الاختيارات والمقاييس والسجلات.
  - ـ النتائج.
- ● **تطوير الخطة:**
  - ـ ملاحظات أداء وتسجيل.
  - ـ تحليل الملاحظات.













العمليات المساعدة فى تفعيل التدريب الرياضى

أولا ـ مهارات الاتصال خلال التدريب الرياضى

١ ـ الاتصال والمواقف القيادية فى التدريب الرياضى.

٢ ـ خطوات عملية الاتصال.

٣ ـ الأبعاد الثلاثة الأساسية للاتصال.

٤ ـ قنوات الاتصال.

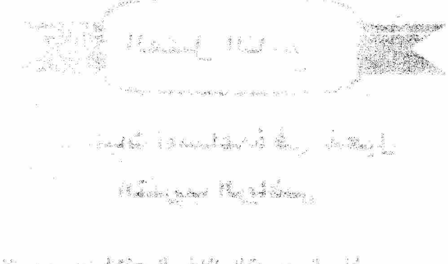
٥ ـ أسباب ضعف فاعلية الاتصال خلال التدريب الرياضى.

٦ ـ مهارات الاتصال المرغوبة فى قيادة التدريب وتطويرها.

ثانيا ـ التعزيز والتعامل مع السلوك غير المرغوب فيه خلال التدريب الرياضى

١ ـ المكافأة خلال التدريب الرياضى.

٢ ـ التعامل مع السلوك غير المرغوب فيه خلال التدريب الرياضى.





أولا ـ مهارات الاتصال خلال التدريب الرياضي

١ ـ الاتصال والمواقف القيادية في التدريب الرياضي:

- يعرف الاتصال بأنه «عملية نقل المعلومات والأفكار والمهارات بواسطة رموز».
- الاتصال قائم في الأساس على ترجمة الأفكار والمشاعر والأحاسيس والتعبير عنها برموز ذات معنى، وتبادلها مع الآخرين.
- أى حركة أو تصرف خلال التدريب تحتاج إلى اتصال.
- القيادة ما هى إلا عملية اتصال.
- المدرب الناجح هو الذى يجيد عمليات الاتصال ويكون متصلا جيدا.
- أغلب حالات فشل المدربين تكون نتيجة ضعف أو إخفاق عمليات اتصال المدرب.
- أفضل المدربين هم أولئك الذين يجيدون مهارات الاتصال.
- يجب على المدرب أن يكون متصلا جيدا ومؤثرا فى المواقف التى يقدم خلالها الاستشارة سواء للاعبين / اللاعبات أم أى فرد آخر، وقد تتضمن واحدا من المواقف التالية:

ـ عند توصيل المعلومات وتلقيها بينه وبين اللاعبين / اللاعبات خلال وحدة (جرعة) التدريب أو قبلها أو بعدها.

ـ عند شرح وجهات النظر إلى المسئولين أيا كان مستواهم.

ـ عند التحدث فى الحفلات والاجتماعات والندوات.

٢ ـ خطوات عملية الاتصال:

اتصال المدرب باللاعبين / اللاعبات يتم من خلال ست خطوات كما يلى:

- **المدرب يختار الرسالة:** وهى مرحلة تتضمن الشعور بأفكار معينة والحاجة لنقلها للاعبين / اللاعبات.
- **المدرب يرمز الرسالة:** وفيها يتم وضع الأفكار أو الشعور المطلوب توصيله من جانب المدرب إلى رموز (الشكل الذى ستقدم به المعلومات). فالتعليمات المنطوقة هى رموز شفهية والحركات والنماذج هى رموز مرئية والإيماءات البدنية والحركية هى رموز حركية، ومن الملاحظ أنها جميعا قابلة للتوصيل.






● **اللاعبون/ اللاعبات يستقبلون الرسالة:** سوف يستقبل اللاعبون / اللاعبات الرسالة جيدا إذا ما أعطوا انتباههم.

● **اللاعبون/ اللاعبات يفسرون الرسالة:** ترجمة الرسالة تعتمد على فهم اللاعبين/ اللاعبات لمحتواها.

● **استجابة اللاعبين/ اللاعبات للرسالة:** وفى هذه الخطوة يتفاعل اللاعبون / اللاعبات مع مضمون الرسالة وما فهموه منها.

٣ ـ الأبعاد الثلاثة للاتصال:

● هناك ثلاثة أبعاد رئيسية للاتصال يمكننا استنباطها مما سبق وهى:

ـ إرسال ←——→ استقبال.

ـ اتصال منطوق ←——→ اتصال غير منطوق.

ـ محتوى الرسالة ←——→ المضمون.

● **الإرسال / الاستقبال:**

ـ العديد من المدربين يعتقدون أن مهاراتهم الاتصالية تتجسد فى إرسال الرسائل فقط، ولكنهم فى الحقيقة مخطئون إذ يجب أن يكونوا مرسلين ومستقبلين جيدين.

ـ المدربون يحتاجون إلى أن يكونوا مهرة فى إرسال الرسائل واضحة، وكذلك إلى الاستماع وفهم تفاعل واتصال اللاعبين / اللاعبات بهم.

● **الاتصال المنطوق / غير المنطوق:**

ـ بجانب الاتصال المنطوق هناك اتصال غير منطوق (تحديق العينين، تعبيرات الوجه، الإشارات، الرسائل الصادرة عن القوام).

ـ ٧٠ ٪ من الرسائل الاتصالية تكون غير منطوقة فالأفراد يميلون إلى إظهار ما يريدون قوله أكثر من القول نفسه وهو أهم جوانب القيادة.

ـ نظرا لتعامل المدربين مع اللاعبين والجمهور والإداريين فيجب أن يوجهوا عناية خاصة بالمهارات الاتصالية غير المنطوقة.

● **محتوى الرسالة / المضمون:**

ـ الاتصال له شقان محتوى وتفاعل، المحتوى هو جوهر الرسالة، والانفعال هو كيفية الشعور تجاه جوهر الرسالة.



ـ غالبا ما يكون محتوى الرسالة منطوقا والانفعالات المصاحبة تكون غير منطوقة.

ـ الشحن الكبير للمنافسات الرياضية يجعل المدربين غير مسيطرين على محتوى الرسالة ومضمونها مما يؤدى إلى الكثير من التجاوزات.

● المدربون يستطيعون أن يطوروا أنفسهم فى الثلاثة أبعاد الأساسية للاتصال وهى الإرسال والاستقبال، والاتصال المنطوق وغير المنطوق (حركات)، ومحتوى الرسالة ومضمونها.

٤ ـ قنوات الاتصال:

فيما يلى سنشرح قنوات الاتصال التى تستخدم فى قيادة التدريب الرياضى. وهى كما يلى:

أ ـ الاتصال المنطوق (التحدث).

ب ـ الاتصال غير المنطوق.

أ ـ الاتصال المنطوق (التحدث):

وهنا شقان رئيسيان يؤثران فى فاعليتها وهما:

● **الألفاظ المختارة للتحدث:**

يؤثر فى فاعليتها ما يلى:

ـ معناها ودلالتها لدى اللاعبين / اللاعبات.

ـ اختيارها من بين بدائل متعددة.

ـ ترتيب الألفاظ.

● **طريقة إخراج الألفاظ المكونة للرسالة (أسلوب التحدث):**

تؤثر فى فاعليتها ما يلى:

ـ بطء إخراج الألفاظ أو سرعته.

ـ تردد الألفاظ أو أنها تنم عن الثقة.

ـ نوع النغمة التى تصدر بها الألفاظ.

ـ عمق الصوت.

ـ درجة هدوء الصوت.





ـ إطالة الألفاظ.

ـ قوة الصوت.

ـ تنويع الصوت.

ـ درجة وضوح الصوت.

الاتصال المنطوق (التحدث)

الألفاظ
- المعنى.
- الاختيار.
- الترتيب.

طريقة إخراج الألفاظ (أسلوب التحدث)
- البطء / السرعة.
- التردد / الثقة.
- نغمة الصوت.
- عمق الصوت.
- الهدوء.
- الإطالة.
- قوة الصوت.
- تنويع الصوت.
- الوضوح.

شكل رقم (٣١)
مكونات الاتصال المنطوق (التحدث)

ب ـ الاتصال غير المنطوق (الحركات الصادرة عن الجسم):

وتؤثر فى فاعليتها الحركات الصادرة عن كل منها:

- العينان.
- الوجه.
- أعضاء الجسم.
- القوام ككل.

الاتصال غير المنطوق

العينان
تركيز النظر
اتجاه النظر
مدة النظر
حالة العينين
حالة الأجزاء المحيطة بالعينين

الوجه
رضا.
سعادة.
تعجب.
سخط.
غضب.
تقزز.
حزن.
خوف.
ضيق.

أعضاء الجسم
بالرأس: ميل، رفض، رضا، موافقة
باليدين.
بالذراعين.
الكتفين.
الساقين.

القوام ككل
حركات الرضا.
حركات السعادة.
حركات الضيق.
حركات السخط.

شكل رقم (٣٢)
مكونات الاتصال غير المنطوق

- **العينان:**

وتؤثر فى فاعليتها الحركات الصادرة عن كل منها:

ـ تركيز النظر.

ـ اتجاه النظر.

ـ مدة النظر.

ـ حالة العينين.

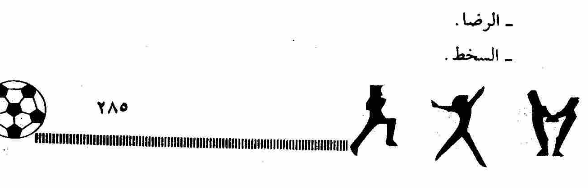
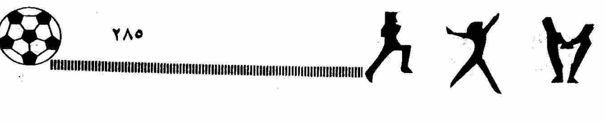
ـ حالة الأجزاء المحيطة بالعينين.

- **الوجه:**

ويؤثر فى فاعليتها انقباض العضلات والتى تنم عما يلى:

ـ الرضا.

ـ السخط.

ـ التعجب.

ـ التقزز.

ـ الحزن.

ـ الخوف.

ـ الضيق.

● **أعضاء الجسم:**

وتؤثر فى فاعليتها حالة كل من:

ـ الرأس.

ـ اليدين.

ـ الذراعين.

ـ الكتفين.

ـ الساقين.

● **القوام ككل:**

وتؤثر فى فاعليتها حركات تنم عما يلى:

ـ الرضا.

ـ السعادة.

ـ الضيق.

ـ السخط.

٥ ـ أسباب ضعف فاعلية الاتصال:

ترجع أسباب عدم فاعلية الاتصال نظرا لاحتواء جزء منها أو كلها على ما يلى علما بأن المشكلة قد تقع على عاتق المدرب أو اللاعبين / اللاعبات أو كليهما معا:

● اللاعبون / اللاعبات لم يستقبلوا الرسالة لأنهم لم يعطوها انتباههم.

● محتوى الاتصال خاطئ بالنسبة للموقف.

● توصيل الرسالة لم يكن جيدا فوصلت بغير معناها المقصود، وربما كان ذلك ناتجا للحاجة إلى مهارات منطوقة أو غير منطوقة.

● حاجة اللاعبين / اللاعبات للاستماع الجيد أو أن مهارات الفهم غير كافية.






● اللاعبون / اللاعبات فهموا الرسالة لكنهم لم يستطيعوا ترجمتها.

● الرسالة لم تكن متوافقة أو أسرع من اللازم مما جعل هناك اختلاطا فى المقصود منها.

٦ ـ مهارات الاتصال المرغوبة فى قيادة التدريب وتطويرها:

● يعتقد كثير من المدربين أن كل رسائلهم الاتصالية جيدة فى حين يكون ذلك غير صحيح.

● كل إيماءة أو إشارة أو قول يصدر عن المدرب داخل أو خارج الملعب هو شكل من أشكال الاتصال ومحسوب عليه، فكيفية السير وكيفية الاقتراب من الآخرين وأسلوب التحدث، فالانطباعات التى يأخذها كل من هم فى المجال الرياضى مرتبطة بكل ما يصدر عنه.

● فيما يلى نتعرض لمهارات الاتصال المرغوبة والتى يجب أن يجيدها المدرب وكيفية تطويرها:

أ ـ إيجابية الاتصال:

● يركز الاتصال الإيجابى على المدح ومكافأة اللاعبين / اللاعبات لتعزيز وتقوية السلوكيات المرغوبة.

● «الاتصال الإيجابى» من أهم مهارات الاتصال على الإطلاق، ويمكن استخدامها فى أى مظهر من مظاهر الحياة. فى الوقت الذى يستخدم فيه «الاتصال السلبى» العقاب والنقد للتعامل مع السلوكيات غير المرغوبة.

● «الاتصال الإيجابى» أهم المهارات التى يجب أن يستخدمها المدرب حتى فى مظاهر الحياة العادية الأخرى.

● يساعد «الاتصال الإيجابى» اللاعبين / اللاعبات على تقييم أنفسهم كأفراد وهو ما يعكس عليه صفة المصداقية فى حين يعكس الاتجاه السلبى خوفهم من الفشل ويقلل من تقدير الذات ويحطم المصداقية.

● على المدرب ملاحظة أن «الاتصال الإيجابى» لا يعنى أن يتجاهل السلوك غير المرغوب فيه، ولكن فى بعض الأحيان يمكن استخدام النقد والعقاب، ولكن استخدامهما يجب أن يتم بصورة بناءة.

● استخدام الاتصال المنطوق وغير المنطوق ضرورى فى «الاتصال الإيجابى» نظرا لقدرة الاثنين على توصيل الرسالة بصورة متكاملة يفهمها الآخرون.

● على المدرب أن يقيم نفسه ليعرف ما إذا كان اتصاله إيجابيا أم سلبيا.





- إذا لم يكن المدرب متأكدا من أسلوب اتصاله إيجابيا أم سلبيا فعليه أن يسأل صديقا له راقبه خلال القيام بتدريب الفريق. مع مراعاة أن يكون هذا الزميل شجاعا وصديقا جيدا.

- **تحويل الاتصال السلبى إلى «اتصال إيجابى»:**

فيما يلى عدد من النصائح يمكن أن يجربها المدرب لتحويل «الاتصال السلبى» إلى «اتصال إيجابى»:

- أولا، يجب أن يكون لدى المدرب الرغبة فى تغيير أسلوب الاتصال.
- التدريب على «الاتصال الإيجابى» ليس فقط خلال تدريب الفريق ولكن فى كافة تعاملات الحياة مثل العمل، والمنزل، والأصدقاء... إلخ.
- على المدرب العمل على تقييم اتصاله بصفة مستمرة، وأخذ مشورة الأصدقاء فى ذلك.

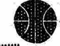
ب - مصداقية الاتصال:

- **فقد مصداقية الاتصال:**

يفقد المدرب مصداقية اتصاله لواحد أو أكثر من الأسباب التالية:

- التحدث بأسلوب جاف أو يتسم بالهجوم أو بأسلوب ينم عن التقليل من قيمة الأشياء التى تتطلب جدية أكثر أو بأسلوب اللامبالاة.
- ليس لديه قدر واف من المعلومات حول ما يتحدث عنه ويظهر معرفته الكاملة لها.
- تحريف المعلومات أو المقولات أو الكذب.
- التحدث بسلبية دائما.
- عادة التحدث فى موضوعات غير مقبولة من المستمع.
- تقديم الوعود وعدم الوفاء بها.

- الاتصال بمصداقية يعكس لدى اللاعبين / اللاعبات الاتجاه أو معرفة إلى أى درجة يمكنهم الوثوق بما يقوله المدرب.
- مصداقية الاتصال ركن ذو أهمية خاصة بل أهمها على الإطلاق فى الاتصال المؤثر مع اللاعبين / اللاعبات وخاصة البالغين منهم.
- مدرب الصغار سوف يجد معهم سهولة فى التعامل؛نظرا لأن وظيفة المدرب لها هيبة خاصة لديهم ويصدقون كل ما يقوله.

- **«تطوير مصداقية الاتصال»:**

يمكن للمدرب تطوير مصداقية اتصاله من خلال ما يلى:

- قول الصدق، والعدالة، وتوافق القول مع الفعل.
- اقتناء المعلومات حول الرياضة التى يقوم بتدريبها، والأمانة فى تقديم المعلومات التى يقتنيها.
- على المدرب ألا يعد اللاعبين / اللاعبات إلا بما يستطيع تحقيقه.
- إظهار الدفء والصداقة، والبحث عن القبول لدى الآخرين، والرحمة بالضعفاء.
- استخدام أسلوب القيادة الديمقراطى.
- استخدام الاتصال ذى الاتجاه الإيجابى (سبق شرحها).
- الوضوح والتلقائية والمقدرة على تطبيق المهارات التى يدرسها.

جـ - إرسال رسائل اتصالية دسمة:

- يجب أن تكون الرسائل الاتصالية الموجهة للاعبين ذات معنى وتقصد شيئا معينا مفيدا لهم.
- لا يكفى أبدا أن يخبر المدرب اللاعبين / اللاعبات بأنهم أدوا أداءً خاطئا،إذ إن الأهم هو تقديم المعلومات الصحيحة لهم كى يصححوا هذه الأخطاء.
- يعتقد البعض خطأً أن مجرد تعيينه من قبل الإدارة مدربا فإنه يملك سلطات إصدار الأحكام على اللاعبين وينقد أداءهم فقط، ويخرج رسائل ليس لها علاقة بالأداء الصحيح للاعبين / اللاعبات.
- المدرب مثل الطبيب عليه أن يشخص المرض ويصف الدواء، وليس التشخيص فقط.
- بعض المدربين يستخدمون الاتصال ذا الاتجاه السلبى مقلدين أولئك المدربين الذين عملوا تحت قيادتهم سابقا.
- لتطوير «دسامة الرسالة الاتصالية» يتم التركيز على ما يلى:
  - شخِّص الخطأ وقدم المعلومات المفيدة.
  - التحدث فى الجزئية المتعلقة بالموضوع وعدم الخروج عنها.
  - قدم معلومات دقيقة رفيعة المستوى.

- لا توقع عقوبة على اللاعبين / اللاعبات دون الاستماع إلى وجهة نظرهم فقد يكون لديهم العذر.
- مراعاة حالات الأداء غير الموفق فى حالة معرفة اللاعب / اللاعبة سبب الخطأ.
- مدح السلوك إذا ما كان جيدا، وإخبار اللاعب / اللاعبة بأسباب الأداء الصحيح إذا كان الأمر يتطلب ذلك.
- التقليل قدر الإمكان من استخدام أسلوب الأمر لأنه يشعر اللاعبين / اللاعبات بعدم الارتياح ويجعلهم ميالين للحذر والتحفز فى بعض الأحيان.
- التمهل فى إصدار الأحكام على الأداء فهناك دائما وقت لذلك.
- تقويم اللاعبين / اللاعبات يكون مركزا على الأداء وليس عليهم ككل، أى يكون مركزا على السلوك الحالى فقط، وليس على السلوك العام.

د ـ توافق رسائل الاتصال مع التصرف:

● من السهل أن يعظ المدرب اللاعبين / اللاعبات بإرشادات للتعرف بشكل معين ثم يسلك هو سلوكا مختلفا عن ذلك،ومن أمثلة ذلك ما يلى:

- يطلب من اللاعبين / اللاعبات إظهار التحكم الانفعالى خلال المنافسة ويظهر هو عكس ذلك.
- يطلب من اللاعبين / اللاعبات احترام المنافسين فى المباريات ويظهر هو عكس ذلك.
- يطلب المحافظة على القوام والصحة الجيدة وفى نفس الوقت يكون غير محافظ على بدنه رشيقا أو يكون معتاد التدخين مثلا.
- يطلب من اللاعبين / اللاعبات الثقة فى النفس خلال المباريات ويظهر هو عكس ذلك خلالها أو أن يوبخهم على أخطائهم.

● من الضرورى أن تكون تصرفات المدرب متوافقة مع ما يطلبه من اللاعبين / اللاعبات.

هـ ـ الاستماع الجيد:

● قد يبدو أن الاستماع أمر سهل ولكن فى الحقيقة هو أمر صعب جدا.

● أسباب الاستماع الردىء من جانب المدرب ترجع إلى ما يلى:

- أن المدرب يعتقد أنه يفهم كل شىء وأن لاعبيه / لاعباته لا يفهمون شيئا وعليهم الاستماع.

- المدرب دائما مشغول بإعطاء الأوامر والحديث ولا يعطى اللاعبين / اللاعبات فرصتهم.

● مهارة حسن الاستماع تسبب نسبة كبيرة من فشل عملية الاتصال.

● إذا كان الاستماع الردىء صفة من صفات المدرب فهذا يعنى أن لديه مشكلات كثيرة فى قيادته للفريق.

● قد يضطر اللاعبون / اللاعبات إلى أن يسلكوا سلوكا خاطئا لشد انتباه المدرب لإجباره على الاستماع إليهم.

● إذا ما شعر اللاعبون / اللاعبات بأن المدرب لا يهتم بحديثهم وأنهم مهملون فى هذا الجانب فقد يضطرون إلى تفادى الحديث معه.

● تطوير مهارة الاستماع:

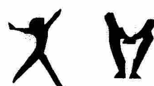
يمكن للمدرب تطوير مهارة الاستماع من خلال ما يلى:

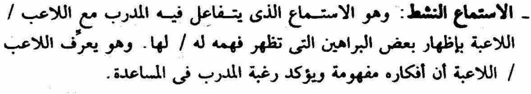
- أن يكون لدى المدرب الدافع لتحسين مهارة الاستماع.
- تجنب مقاطعة اللاعب / اللاعبة، وقد يرجع سبب ذلك إلى توقع ما سوف يقولونه وربما يكتشف أن ما سوف يقولونه (يرسلونه فى رسالة) مختلفا تماما عما يدور فى ذهنه.
- على المدرب التركيز على الاستماع، فربما تقال بعض الكلمات وتمر دون انتباه، وبذلك يكون المدرب مستمعا غير جيد، لأن اللاعب / اللاعبة سيخطر ببالهم أنه لم يكن معهم.
- على المدرب البحث عن معنى الرسالة ككل أكثر من التركيز فى تفاصيلها، وخاصة فى حالة عدم الاتفاق. ففى الغالب يركز المدرب على التفاصيل التى يمكن أن يهاجم منها، مما يجعله يفشل فى الاستماع إلى النقاط الرئيسية للرسالة.
- على المدرب احترام لاعبيه / لاعباته فى المشاركة بوجهة نظرهم.
- على المدرب الاستماع للاعبين / اللاعبات ليس فقط فى مشكلاتهم ولكن أيضا فى إنجازاتهم ونجاحاتهم.

● الاستماع النشط وغير النشط:

هناك نوعان من الاستماع كما يلى:





- **الاستماع النشط**: وهو الاستماع الذى يتفاعل فيه المدرب مع اللاعب / اللاعبة بإظهار بعض البراهين التى تظهر فهمه له / لها. وهو يعرِّف اللاعب / اللاعبة أن أفكاره مفهومة ويؤكد رغبة المدرب فى المساعدة.
- **الاستماع غير النشط**: وهو استماع المدرب مع بقائه ساكنا. وقد يكون هذا النوع مفيدا فى بعض الأحيان، وقد يعتقد اللاعب / اللاعبة أنه يزن الحديث فى رأسه، ومع ذلك فالسكون لا يظهر الدفء.

و ـ كفاءة الاتصال غير المنطوق:

- لقد شرحنا الاتصال غير المنطوق تحت عنوان «قنوات الاتصال» سابقا.
- فحركة العينين والوجه وحركة الجسم ككل وأجزائه والـلمس ووضع الجسم والفراغ بينه وبين المتحدث كلها مؤثرات فى إرسال واستقبال الرسائل غير المنطوقة، وكلها تستخدم كمهارات اتصال فى الملعب وخارجه وفى الحياة بشكل عام.

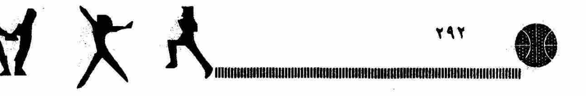
- **تطوير مهارة الاتصال غير المنطوق:**

لتطوير مهارة الاتصال غير المنطوق يتبع ما يلى:

- أن يشعر المدرب بأن الاتصال غير المنطوق أمر مهم ومؤثر فى كافة عمليات الاتصال.
- اسأل الزملاء المخلصين حول فاعلية اتصالك غير المنطوق واستمد منهم نقاط الضعف فيه وحاول تطويره.
- حاول أن تطور مفردات الاتصال غير المنطوق من خلال التدريب العملى عليها.

ثانيا ـ التعزيز والتعامل مع السلوك غير المرغوب خلال التدريب الرياضى

- هناك مصطلحان أساسيان يستخدمان عادة لوصف العاقبة الناتجة عن السلوك هما: التعزيز (التقوية) reinforcement والعقاب Punishment، فإذا ما أدى فعل معين أو حركة معينة بعد تنفيذ السلوك إلى تكراره مرة أخرى فإن هذا يمكن إرجاعه إلى التعزيز. وإذا لم يتكرر فإن ذلك يمكن إرجاعه إلى العقاب.



١ ـ المكافأة خلال التدريب الرياضى:

أ ـ استخدام المكافأة:

- المكافأة هنا تعنى التشجيع أو المدح بالقول أو بتقديم بعض الرموز كما سيلى شرحه.
- على المدرب أن يحدد أنواع السلوك التى تتطلب المكافأة.
- على المدرب أن يحدد مبادئ المكافآت وتوقيتها وأنواعها.
- هناك فارق بين التعزيز العارض للسلوكيات وبين وضع أنواع السلوك التى تتأهل للمكافأة.

ب ـ السلوكيات التى تستحق المكافأة:

على المدرب أن يتعرف تماما على أنواع السلوكيات التى يجب أن تكافأ ونحددها فيما يلى:

- **مكافأة الأداء وليس نتيجته:**
  - مثلا لاعب كرة القدم الذى قام بمراقبة منافس وبذل جهدا كبيرا حتى استطاع أن يستخلص منه الكرة وينطلق بها إلى مرمى الفريق المنافس وينفذ تمريرة لزميلة ثم يتلقاها منه مرة أخرى ويصوب إلى المرمى لكن التصويب لم يوفق إذ تخرج الكرة خارج القائم ولم تصب المرمى... هذا الأداء يعتبر أداء مميزا
  - باستثناء التصويب على المرمى ـ فيجب على المدرب مكافأة هذا الأداء.
  - نتيجة رغبة المدربين فى الفوز والخوف من الهزيمة (الناتج) فإنهم ينسون أهمية مكافأة اللاعب / اللاعبة على الجهد الذى يبذله / تبذله (الأداء).
  - إذا ما تأكد اللاعبون / اللاعبات من أن مدربهم سوف يكافئهم على الجهد المبذول فإنهم لن يدخروا وسعا فى تكرار المحاولة مرات ومرات ولن يحجموا عن بذل الجهد الذى يمكن أن يحقق نجاح المحاولات أو يؤدى إلى فشلها، لذا فهم سيحاولون. ولكن إذا عرفوا أنهم سيكافأون فقط على النجاح فإنهم سوف يخافون من المحاولة لأنه قد ينتج عنها الفشل.
- **مكافأة السلوك الانفعالى والاجتماعى مثل المهارات:**
  - على المدرب ألا يفرق بين مكافأته لسلوك انفعالى واجتماعى جيد وبين أداء مهارى جيد.
  - على المدرب أن يكافئ اللاعبين / اللاعبات الذين يظهرون تحكما فى الانفعال وكذلك مقدرتهم على تحمل المسئولية وإظهار الروح الرياضية والعمل الجماعى التعاونى.



● **تشجيع النجاحات الصغيرة التى تحقق هدفا أكبر:**

- إذا ما انتظر المدرب حتى يتحقق الهدف الأكبر كى يكافئ فقد تأتى الفرصة متأخرة.
- يجب على المدرب تقنين التشجيع فالنجاحات الصغيرة تنال تشجيعا أقل والنجاحات الكبيرة تنال المكافأة الأكبر.

جـ ـ التوقيت المناسب للمكافأة (متى؟):

اختيار التوقيت المناسب لمكافأة اللاعبين / اللاعبات أمر يسهم فى فاعليته. وفيما يلى نذكر التوقيتات المناسبة لتقديمها فى بعض المواقف:

● **بعد الأداء الصحيح مباشرة:**

- من الأهمية أن يقدم المدرب التشجيع بعد تنفيذ الأداء الصحيح مباشرة وذلك إذا ما كان اللاعبون / اللاعبات يتعلمون المهارة لأول مرة.
- تقل أهمية التشجيع السريع إذا ما أظهر اللاعبون / اللاعبات نضجا فى مستوى فهم المهارة.
- اللاعبون / اللاعبات منخفضو الثقة فى أنفسهم يحتاجون فى كل حالة إلى التشجيع السريع بعد تنفيذ أداء المهارة لأول مرة.

● **تقدم المكافأة عند استحقاقها فقط:**

- مكافأة اللاعبين / اللاعبات الذين لا يستحقونها تسبب الريبة لهم، ولا يقتنعون به.
- يجب أن يظهر المدرب المشاركة الوجدانية للاعبين / اللاعبات الذين أدوا أداءً سيئا ليعرفهم أنه يفهم موقفهم، ولا يحاول أن يخدعهم بتشجيع زائف فكل الرياضيين لهم أيام يؤدون فيها أداءً سيئا.

د ـ أسلوب المكافأة (كيف؟):

● يجب تكرار المكافأة إذا ما كان اللاعبون / اللاعبات يتعلمون المهارة لأول مرة.

● إذا ما تم التعلم تصبح المكافأة فى الوقت المناسب هو المطلوب.

● يجب مراعاة عدم المكافأة عند الاستهتار بالأداء فبعض الصغار مثلا يستهترون به من أجل جذب انتباه المدرب.





هـ ـ المكافأة الخارجية Extrinsic Rewards:

المكافأة الخارجية هى التى يكون مصدرها المدرب أو أى مصدر خارجى آخر وهى كما يلى:

● **مكافآت من خلال وسائل اتصال (تشجيع ومدح):**

- الابتسام.
- تعبيرات الاستحسان.
- لمس الأكتاف أو الخبط عليها.
- المدح.
- إشهار الاستحسان.
- تعبيرات تنم عن الاهتمام.

● **مظاهر المكافأة فى شكل أنشطة:**

- تحويل التمرينات إلى منافسات.
- أخذ راحة.
- رحلة ملاقاة فريق آخر وديا.

● **مظاهر المكافأة الملموسة:**

- ميدالية.
- دبوس.
- شارة.
- أداة أو ملابس رياضية.
- نقود (تراعى الجوانب التربوية).

● المدرب الذى يركز على المكافأة الخارجية سيجد أن اللاعبين / اللاعبات يطلبون زيادة بمرور الوقت بدرجات تتخطى إنجازاتهم.

● اللاعبون / اللاعبات الذين يمارسون الرياضة من أجل المكافأة الخارجية سوف تنخفض لديهم حوافز النجاح فى رياضتهم.

و ـ المكافأة الداخلية Intrinsic Rewards:

وهى المكافأة التى لا يـلمسها المـدرب بشكل مباشـر ويشعر بهـا فقط اللاعب / اللاعبة خلال مزاولته للرياضة ذاتها ونذكر منها على سبيل المثال ما يلى:

- الشعور بالنجاح من خلال ممارسة الرياضة.
- الإحساس بالرضا من إنجازات رياضية.
- ممارسة التنافس الرياضى.

- على المدرب محاولة بذل جهده من أجل التركـيز على المكافأة الداخلية أكثر من المكافآت الخارجية.
- تعمل المكافآت الداخلية على إمداد اللاعب / اللاعبة بالوقود الذاتى الذى يدفع الاستمرار نحو الممارسة الرياضيـة وتولد لديه / لديها الرغبة فى تحقيق النجاح بعيدا عن المكافأة الخارجية.
- تؤكد الشواهد أن اللاعبين / الـلاعبات الذين يشعرون بمتعة الممـارسة الرياضية والذين يكافـحـون من أجلهـا لفـتـرة طويلة هم الـذين لديهم دوافع المكافـأة الداخلية.
- على المدربين دور مـهـم فى مـساعدة اللاعـبين / اللاعبـات على تفهم فـوائد المكافآت الداخلية وأنها أعظم قيمة من المكافآت الخارجية على المدى الطويل.
- المدربون لديهم المقدرة على مـساعدة اللاعبين / اللاعبـات ليكونوا باحثين عن المكافآت الـداخلية أكثـر من المكافآت الخـارجيـة وذلك بتطوير دوافعـهـم نحو المكافآت الداخلية منذ الصغر مع العمل على إظهار دوافع المكافآت الخارجية.

ز ـ ملاحظات إضافية فى علاقة المكافأة بتعلم المهارات الرياضية

- عند تقسيم المهارة إلى أجزاء يفضل مراعـاة أفضل احتمالات هذا التقسيم والتى يمكن أن ينتج عنها تحقيق نجاح يمكن مكافأته (تشـجيعه أو مدحه) بعد ذلك يتم تركـيب الأجزاء المقـسـمة إلى أجـزاء أكـبر إلى أن تصل المهـارة إلى شكلهـا الأصلى، إذا ما كـانت المهارة المعلـمة من تلك التى تتطلب السـرعة والمسـافة والزمن أو التى لها علاقة بهم، فمن الضرورى تقديم المكافأة (المدح والتشجيع) من خلال مسـتويات تقدم صغـيرة حتى تكون لدى اللاعب / اللاعبـة فرصة حقيقية لتحقـيق النجاح فى الأداء. مع ملاحظة أن تحقيق تقدم بطىء بخطوات صغيرة فى الأداء يكون أفضل من العقاب أملا فى تحقيق سرعة إتقان الأداء.




- من الأهمية مـراعاة مستوى أداء اللاعب / اللاعـبة الحالى فى قائمة متـغيرات معايير التعزيز (التشجيع والمدح)، فمثلا بمجرد من أن يتعلم اللاعب / اللاعبة المهارة فـإن التعـزيز (المكافأة) يجب أن تتم فى مناسـبات فـقط بهدف تثـبيت المستوى الحالى بدرجـة أكبر من التعزيز بصورة مستـمرة، وبمجرد تأكد المدرب من الحصول على مـستوى أداء جيد يصـبح لديه الخيار فى استخـدام التعزيز. والتعزيز بهذه الصورة سوف يدفع اللاعبين / اللاعبات متوسطى الأداء فى اتجاه التحسن المنشود.
- يجب مراعـاة تطوير مكون واحـد للمهارة فى نـفس الوقت (السرعـة أو الدقة مثـلا) وألا نعمل على تطوير المكونين مـعا خلاله، فإن مـن المهم العمل على تطوير أحـدهما أولا ولنبـدأ بالدقة ثم بعـد إجادته نتـجه للـسرعة. إن فـشل اللاعب / اللاعبة فى تحقيق تقدم فى تعلم مهارة معينة من هذا النوع يرجع فى الغالب إلى العمل على تحسين شيئين فى نفس الوقت. وعلى المدرب استخدام التعزيز (المكافأة) فى كل نوع من النوعين.
- فى حالـة انخفاض مـستـوى مهـارة من المهارات التى تم تعلـمها فـمن المهم مراجعتـها من خلال العودة للأساسيـات مع مراعاة استخدام التـعزيز (المكافأة) عند تحقيق نجاحات فيها، ولكن حتى العودة للمستوى السابق.
- إذا ما كانت إجراءات تعلم مـهارة من المهارات غير فعـالة فعلى المدرب محاولة تجربة إجراءات أخرى، وعليه تذكر أن اللاعـبين / اللاعبات يتعلمون بأساليب مختلفة، وعند تحقيق النجاح لابد من إشعار اللاعبين / اللاعبات بنجاحهم فى الأداء.

٢ ـ التعامل مع السلوك غير المرغوب خلال التدريب الرياضى:

- ليس هناك لاعب / لاعبـة معصوم من ارتكاب سلوك غـير مرغوب فـيه فى مجال التدريب الرياضى.
- فى حالة ارتكاب لاعب / لاعبة سلوكـا غير مرغوب فيه فـإن للمدرب الخيار فى التعـامل مع هذا السلوك من خلال رد فـعل قد يكون إيجـابيا أو سلبـيا، والأمر متروك للظروف المحيطة بالموقف شريطة أن يكون تربويا.

أ ـ امتصاص السلوك غير المرغوب:

- امتصاص السلوك غير المرغوب يعنى تجاهله وعدم عقابه.
- يعتبـر تجاهل السلوك غير المرغـوب من جانب المدرب من التفاعـلات الإيجابية التى تحتسب له.

● تجاهل السلوك غير المرغوب يعنى أن المدرب لم يقره وفى ذات الوقت لم يعاقب عليه.

● تجاهل السلوك غير المرغوب يكون مؤثرا فى ظل ظروف خاصة متعددة.

● تجاهل السلوك غير المرغوب يلقن صغار اللاعبين / اللاعبات درسا مهما وهو أنه لم يشكل للمدرب أى ضيق أو لم يكن له أى قيمة.

● معاقبة السلوك غير المرغوب يشجع صغار اللاعبين / اللاعبات على التمادى فيه لإدراكهم أن شيئا تحقق من خلال تنفيذهم له.

● فى بعض الأحيان يكون على المدرب ألا يقف حتى يتمادى اللاعب / اللاعبة فى السلوك غير الصحيح، كما فى حالة تعطيل الأداء أو إحداث تشويش على باقى اللاعبين / اللاعبات.

● على المدرب أن يخبر اللاعب / اللاعبة أن عليه / عليها إيقاف السلوك وسوف يلى ذلك عقاب إذا ما تكرر نفس السلوك مرة أخرى.

● إذا ما تكرر نفس السلوك غير المرغوب يجب على المدرب اتخاذ إجراء عقابى.

● الامتصاص يكون مفيدا فى حالة ما إذا أراد أحد اللاعبين / اللاعبات الصغار العمل على جذب انتباه الزملاء / الزميلات والظهور كأن له / لها حجما كبيرا أو أهمية كبيرة، فالتجاهل سوف يؤدى إلى اختصار هذا السلوك.

● فى المقابل على المدرب ألا يتجاهل السلوك المقبول، فإذا ما أدى أحد اللاعبين / اللاعبات سلوكا جيدا فإنهم يتوقعون تشجيعا أو مدحا إيجابيا، إن عدم مكافأتهم يجعلهم لا يكررون السلوك المقبول.

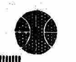
ب ـ العقاب:

● من المهم أن يكون المدرب قادرا على اتخاذ إجراءات العقاب المؤثرة، فليس من المعقول قيادة اللاعبين / اللاعبات من خلال التعزيز الإيجابى وتجاهل السلوك غير المرغوب.

● هناك اتجاه مفاده عدم استخدام العقاب مع اللاعبين / اللاعبات وخاصة الصغار نظرا لأنه يخلق العداء بين المدرب وبينهم مع الإقرار بأنه قد يؤدى إلى توقف السلوك غير المرغوب فيه.

● استخدام العقاب بطريقة غير صحيحة لا يكون مفيدا ويؤدى إلى ظهور مشكلات أكبر.





● استخدام العقاب بطريقة صحيحة يعمل على تحويل السلوك غير المرغوب دون خلق نتائج تابعة غير مرغوبة.

● **نصائح عند استخدام العقاب:**

فيما يلى عدد من النصائح التى يمكن أن يسترشد بها المدرب عند استخدامه للعقاب للعمل على توقف السلوك غير المرغوب:

ـ استخدام العقاب يجب أن يكون من منطلق تحسين مستوى اللاعب / اللاعبة فى جانب من الجوانب على المدى القريب أو البعيد.

ـ يجب اتباع القاعدة التالية **«وقّع العقاب ولا تلوح به»**.

ـ لا توقيع لعقاب من أجل إرضاء شعور المدرب أو لمقابلة الأذى بمثله.

ـ يجب أن يوقع العقاب دون تميز شخصى من جانب المدرب.

ـ توقيع العقاب إذا تم يجب أن يكون بسبب خرق قواعد الفريق المعلنة لهم.

ـ يجب تأكد المدرب من أنه حذر من لمرة سابقة قبل توقيع العقاب.

ـ من الأهمية تجنب العقاب الذى ينتج عنه تأنيب الضمير.

ـ إذا ما تم توقيع العقاب يجب عدم معاملة اللاعب / اللاعبة بأسلوب فظ، إذ إن رضا المدرب عن العقاب يحتم معاملته له / لها على أنه فرد فى الفريق.

ـ ضرورة التأكد من أن توقيع العقاب لا يعنى للاعب / اللاعبة تعزيزا إيجابيا.

ـ مراعاة أن خطأ الأداء أو الخطأ خلال اللعب لا عقاب عليه.

ـ لا استخدام لعقاب بدنى مثل الجرى حول الملعب أو أداء تمرينات بدنية صعبة.

● من العقوبات الجيدة والمؤثرة إبعاد اللاعب / اللاعبة خارج الأداء أو اللعب، إن ذلك يجعل باقى اللاعبين / اللاعبات يأخذون حذرهم قبل الإقبال على مثل السلوك غير المرغوب.

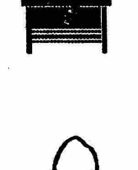
الفصل العاشر



انتقاء اللاعبين / اللاعبات فى الرياضة

أولا ـ مفهوم الانتقاء وأهمية التدريب الرياضى

ثانيا ـ نماذج برامج انتقاء الموهوبين



١ ـ نموذج «هارا» « Harra ».

٢ ـ نموذج «هافليشيك» « Havlicek ».

٣ ـ نموذج «جيمبل» « Gimble ».

٤ ـ نموذج «دريك» « Dreke ».

٥ ـ نموذج «بومبا» « Bompa ».

٦ ـ نموذج «بار ـ أور» « Bar - Or ».

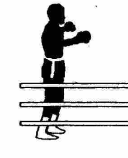
٧ ـ نموذج «جونز، واطسون» « Joned & Watson ».

ثالثا ـ الانتقاء مرحلة واحدة أم عدة مراحل؟؟

رابعا ـ دور الوراثة والبيئة فى الانتقاء

خامسا ـ مبادئ إرشادية لانتقاء الناشئين الموهوبين





أولا ـ مفهوم الانتقاء وأهميته للتدريب الرياضى

١ ـ مفهوم الانتقاء:

● يعرف الانتقـاء فى الرياضة بأنه «عملية مـستمرة يتم من خلالـها المفاضلة بين اللاعبين / اللاعبات من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات معينة».

● كما يعرف بأنه «عملية يتم فيها اخـتيار أفضل العناصر من اللاعبين/ اللاعبات من خلال عدد كبير منهم خلال برنامج زمنى يتوافق ومراحل برامج الإعداد».

● الانتقاء يعنى اختيار أفضل اللاعبين / اللاعبات فى المجموعة المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعمقة لجميع الجوانب المؤثرة فى المستوى الرياضى اعتمادا على الأسس والمبادئ والطرائق العلمية.

● الدراسة المتعمقة المرتبطة بعملية الانتقاء الرياضى تشمل ما يلى:

● **المحددات البيولوجية**: مثل الصفات الوراثية، والصـفات المورفولوجية، والعمر الزمنى والبيولوجى، وصفات الأجهزة الحيوية، والصفات البدنية.

● **المحددات السيكولوجية (النفسية)**: مثل القدرات العقلية، وسـمات الشخصية والسمات الانفعالية الوجدانية والقدرات الإدراكية والاتجاهات والميول.

● **المحددات الحركية والمعرفية المرتبطة بالرياضة**: مثل الاستعدادات الحركية العامة والخاصة، والقدرات المعرفية العامة والخاصة.

● يصل اللاعبـون / اللاعبات لأعلى المستويات فى معظم أنواع الرياضـة عادة خلال السنوات من الثامنة عـشرة إلى العشرين، وهناك رياضات مثـل السباحة والجمبـاز قد يصلون فيهـا مبكرا عن ذلك، كما أن هناك رياضـات مثل السلة والطائرة والهوكى والقدم واليد يصلون فيها متأخرين عن ذلك.

٢ ـ أهداف انتقاء الناشئين والناشئات فى الرياضة:

تحقق عملية الانتقاء فى الرياضة الأهداف التالية:

● التوصل إلى أفضل الـناشئين والناشئات الموهوبين الواعدين فـى الرياضة مبكرا مما يمكن من التخطيط لهم بمدى زمنى أطول يمكن من الوصـول إلى المستويات العالية مبكرا والبقاء فيها أطول فترة ممكنة.







أولا ـ مفهوم الانتقاء وأهميته للتدريب الرياضى

١ ـ مفهوم الانتقاء:

● يعرف الانتقـاء فى الرياضة بأنه «عملية مـستمرة يتم من خلالـها المفاضلة بين اللاعبين / اللاعبات من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات معينة».

● كما يعرف بأنه «عملية يتم فيها اختـيار أفضل العناصر من اللاعبين/ اللاعبات من خلال عدد كبير منهم خلال برنامج زمنى يتوافق ومراحل برامج الإعداد».

● الانتقاء يعنى اختيار أفضل اللاعبين / اللاعبات فى المجموعة المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعمقة لجميع الجوانب المؤثرة فى المستوى الرياضى اعتمادا على الأسس والمبادئ والطرائق العلمية.

● الدراسة المتعمقة المرتبطة بعملية الانتقاء الرياضى تشمل ما يلى:

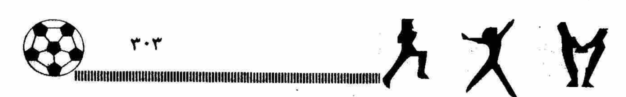
- **المحددات البيولوجية:** مثل الصفات الوراثية، والصـفات المورفولوجية، والعمر الزمنى والبيولوجى، وصفات الأجهزة الحيوية، والصفات البدنية.
- **المحددات السيكولوجية (النفسية):** مثل القدرات العقلية، وسـمات الشخصية والسمات الانفعالية الوجدانية والقدرات الإدراكية والاتجاهات والميول.
- **المحددات الحركية والمعرفية المرتبطة بالرياضة:** مثل الاستعدادات الحركية العامة والخاصة، والقدرات المعرفية العامة والخاصة.

● يصل اللاعبـون / اللاعبات لأعلى المسـتويات فى معظم أنواع الرياضـة عادة خلال السنوات من الثامنة عـشرة إلى العشرين، وهناك رياضات مثـل السباحة والجمبـاز قد يصلون فيهـا مبكرا عن ذلك، كما أن هناك رياضـات مثل السلة والطائرة والهوكى والقدم واليد يصلون فيها متأخرين عن ذلك.

٢ ـ أهداف انتقاء الناشئين والناشئات فى الرياضة:

تحقق عملية الانتقاء فى الرياضة الأهداف التالية:

● التوصل إلى أفضل الـناشئين والناشئات الموهوبين الواعدين فـى الرياضة مبكرا مما يمكن من التخطيط لهم بمدى زمنى أطول يمكن من الوصـول إلى المستويات العالية مبكرا والبقاء فيها أطول فترة ممكنة.



● توجيه اللاعبين / اللاعبات منذ الصغر إلى أكثر أنواع الرياضة تناسبا مع قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم.

● تركيز الجهود والميزانيات على أفضل اللاعبين / اللاعبات الواعدين.

● تطوير مستوى الرياضة من خلال تحسين مستويات الأداء لأفضل اللاعبين / اللاعبات مما ينعكس إيجابيا على الرغبة فى الممارسة وزيادة متعة المشاهدة.

٣ ـ الأسلوب العلمى وانتقاء اللاعبين / اللاعبات الموهوبين:

● ما زال الكثير من مدربى الرياضات المختلفة يتمسكون بالأساليب غير العلمية والتى تعتمد على الخبرة الذاتية والصدفة والملاحظة وغيرها بالرغم من توافر العديد من نماذج الانتقاء فى الكثير من الرياضات.

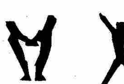
● ما زالت الإجابة على كافة أسئلة الانتقاء فى المجال الرياضى غير تامة منها على سبيل المثال تحديد نوعية الصفات البدنية والنفسية والمهارية وخصائص اللاعبين / اللاعبات فى مرحلة التفوق الرياضى، واستخدام هذه البيانات فى تحديد نموذج للانتقاء والتوجيه، أو ما اصطلح على تسميته «نماذج أفضل اللاعبين».

● يحقق انتقاء اللاعبين / اللاعبات الموهوبين بالأسلوب العلمى المزايا التالية:

- يقلل الوقت الذى يستغرقه اللاعب / اللاعبة فى الوصول لأفضل مستوى ممكن.
- يحقق عمل المدربين مع أفضل الخامات المتوافرة.
- يوفر للناشئين / الناشئات الفرصة للتدريب مع مدربين أفضل.
- يتيح الفرصة للناشئين / الناشئات الموهوبين فعلا للوصول إلى المستويات العالية.
- توفير درجة تجانس واحدة بين الناشئين / الناشئات مما يحفزهم على الارتقاء بمستوى الأداء.
- الاختيار بالأسلوب العلمى يوفر للناشئين / الناشئات ثقة أكبر مما ينعكس إيجابيا على التدريب والأداء الرياضى.

ثانيا ـ نماذج برامج انتقاء الموهوبين

● تعددت وجهات النظر فى وضع برامج انتقاء الناشئين / الناشئات الموهوبين إذ لا يوجد برنامج محدد للانتقاء يمكن تطبيقه فى كافة الرياضات.




● نقصد بالبرنامج المراحل التنفيذية المتسلسلة التى تستخدم فى إنجاز عملية الانتقاء بشكل عام فى أى رياضة بغض النظر عن نوعها.

● فيما يلى سوف نعرض بعض وجهات النظر فى الخطوط الرئيسية لبرامج الانتقاء بشكل عام.

١ ـ نموذج «هارا» لانتقاء الموهوبين:

● «هارا Harra» باحث ألمانى يعتقد فى إمكانية الاستدلال على ما إذا كان الناشئون/ الناشئات يمكنهم النجاح والتفوق فى المجال الرياضى من خلال عدد من الخطوات التى تضمن استمرارهم فى التدريب والوصول إلى المستويات العليا وهى كما يلى:

أ ـ إخضاع الناشئين / الناشئات لبرامج تدريبية:

● فى هذه الخطوة يتم إخضاع الناشئين / الناشئات المطلوب انتقاء المواهب منهم لبرامج تدريب تهدف إلى رفع مستوياتهم الرياضية بشكل عام، وخلال هذه البرامج يجرى لهم تحليل مكثف لمواهبهم واستعداداتهم مع مراعاة ما يلى:

- إعداد البيئة التدريبية السليمة المتكاملة.
- إعداد البيئة الاجتماعية فى المجال الرياضى والمجال المجتمعى بشكل عام، ويعتبر «هارا» عنصر البيئة الاجتماعية عنصرا مهما وله تأثير كبير فى نمو وتطور الرياضى حيث اعتمد فى ذلك على دراسات «بلوم Bloom» ١٩٨٥.

ب ـ انتقاء الناشئين / الناشئات الموهوبين:

● يتم خلال هذه المرحلة انتقاء الناشئين والناشئات الموهوبين على مرحلتين كما يلى:

- **مرحلة عامة:** ويتم خلالها اختبار كافة قدراتهم الرياضية بشكل عام.
- **مرحلة تخصصية:** ويتم خلالها اختبار القدرات التخصصية.

● وضع «هارا» بعض النقاط التى يجب وضعها فى الاعتبار عند انتقاء الناشئين / الناشئات الموهوبين فى المراحل المختلفة، وهى كما يلى:

- أن تتم عملية الانتقاء طبقا لمؤشرات محددة تعتبر فيصلا فى موهبة الأداء الرياضى التخصصى فى المستويات العالية، ويجب وضع عامل الوراثة فى الاعتبار عند اختيار هذه المؤشرات.




- يجب تقييم خصائص الناشئين / الناشئات وقدراتهم من خلال علاقة هذه الخصائص بمستوى التطور البيولوجى لهم.
- ألا يتم الانتقاء من خلال القدرات البدنية الظاهرة الواضحة فقط، بل ينبغى مراعاة أن يتم أيضا من خلال القدرات النفسية المستترة والمتغيرات الاجتماعية والتى يكون لها تأثير كبير على إمكانية تفوقهم، ومن أمثلتها الاتجاهات نحو الرياضة فى المدرسة ومدى الممارسة الرياضية والمساهمة والمشاركة فى الأنشطة الرياضية خارج درس التربية الرياضية وتطور الشخصية.

● يقترح «هارا» تطبيق أسلوبه من خلال مرحلتين كما يلى:

- **المرحلة الأولى - مرحلة الانتقاء العام:**

وتجرى خلالها اختبارات القدرات الرئيسية للأداء فى الرياضة بشكل عام، وتتمثل فى الطول وسرعة العدو والتحمل والتوافق والمقدرة على التفاعل فى المواقف التنافسية، ومن المهم قياس مدى التفاعل فى موقف فرد لفرد فى الرياضات، ويضاف إلى ذلك كله التقارير الخاصة بالملاحظات التى توضع حول الناشئ / الناشئة فى المنافسات المدرسية.

- **المرحلة الثانية - مرحلة الانتقاء الخاص:**

ويقترح «هارا» استخدام المؤشرات الأربعة التالية:

* قياس مستوى الأداء الذى وصل إليه الناشئون / الناشئات بعد خضوعهم للبرنامج.
* قياس معدل تطور مستوى الأداء.
* قياس مدى ثبات الأداء خلال الظروف المتغيرة.
* قياس استجابات الناشئين / الناشئات لمتطلبات التدريب.

تقاس المؤشرات الأربعة خلال مشاركة الناشئين / الناشئات فى البرامج التدريبية للرياضة التخصصية، وفى نهاية البرنامج التدريبى يجرى تنبؤ بمدى فرصته أو فرصتها فى تحقيق التفوق فى الأداء خلال المستويات الرياضية العليا.

٢ - نموذج «هافليشيك» لانتقاء الموهوبين:

● اقترح «هافليشيك Havlicek» وآخرون عدة خطوات يجب اتباعها عند القيام بانتقاء الناشئين الموهوبين كما يلى:



- التعرف على الناشئين / الناشئات المتميزين فى درس التربية الرياضية بالمدرسة.
- التخصص فى رياضة من الرياضات الأم لفترة مناسبة.
- التخصص فى رياضة من الرياضات بعد فترة مناسبة.
- تحديد مدى احتمالات وصول المختارين إلى المستويات الرياضية العالية.

● حدد «هافليشيك» عدة مبادئ يجب اتباعها خلال مراحل الانتقاء كما يلى:

- التأكد من أن الناشئين / الناشئات الذين سيقع عليهم الاختيار سوف يتمكنون من الاستمرار فى التدريب فى ذات الرياضة التخصصية.
- مراعاة عدم التخصص المبكر، بل يجب الممارسة فى عدد كبير من الرياضات فى السن المبكرة.
- الاختيار يجب أن يتم من خلال تتبع التأثير الوراثى ومدى النمو والتطور الثابت له، والتأكد من أنه / أنها تؤمن بقيم جيدة (علما بأن القيم قابلة للتغير).
- أن الأداء الرياضى له مؤثرات متعددة ومتداخلة، إذن لابد أن تقول علوم الرياضة كلمتها وتسهم فى الانتقاء من خلال مبادئها وأسسها العلمية.
- مراعاة العوامل التى تتأثر بالوراثة مثل الطول والموروثات الثابتة مثل السرعة، وأخيرا الجوانب غير الثابتة مثل الدوافع.
- يجب أن يتم الاختيار من خلال عدد كبير من الناشئين / الناشئات.
- الاختيار يجب أن يتم من خلال معلومات مستقاة بعناية وبأساليب علمية مثل الاختبارات والقياسات.
- يراعى عند الانتقاء متغير التنافس إذ يجب أن يوضع فى الاعتبار.

٣ - نموذج «جيمبل» لانتقاء الموهوبين:

● «جيمبل Gimble» باحث ألمانى بحث فى انتقاء الموهوبين، ويرى أهمية تحليل الناشئين/ الناشئات من خلال ثلاثة عناصر مهمة هى:

- القياسات الفسيولوجية والمورفولوجية.
- القابلية للتدريب.
- الدوافع.

● اقترح «جيمبل» تحليل الناشئين / الناشئات المطلوب الانتقاء منهم من خلال عوامل داخلية وأخرى خارجية كما يلى:

- تحديد العناصر الفسيولوجية والمورفولوجية والبدنية التى تؤثر فى الأداء الرياضى.
- إجراءات الاختبارات الفسيولوجية والمورفولوجية والبدنية فى المدارس ثم الاعتماد على نتائجها فى تنفيذ برامج تدريب تناسب كل ناشئ / ناشئة.
- تنفيذ برنامج تعليمى للرياضة التخصصية يتراوح زمنه ما بين ١٢ إلى ٢٤ شهرا، ويتم خلاله إخضاع الناشئ / الناشئة للاختبارات ورصد وتحليل تقدمه / تقدمها والتتبع.
- إجراء دراسات تنبؤية لكل ناشئ / ناشئة وتحديد احتمالات نجاحه / نجاحها مستقبلا فى الرياضة التخصصية طبقا للمؤشرات الإيجابية والسلبية التى تتضح من الدراسة.

٤ - نموذج «دريك» لانتقاء الموهوبين:

● اقترح «دريك Dreke» ثلاث خطوات لانتقاء الناشئين / الناشئات فى الرياضة وهى كما يلى:

* **الخطوة الأولى:** تتضمن إجراء قياسات تفصيلية فى الجوانب التالية:
  - الحالة الصحية العامة.
  - التحصيل الأكاديمى.
  - الظروف الاجتماعية والتكيف الاجتماعى.
  - النمط الجسمى.
  - القدرات العقلية.
* **الخطوة الثانية:** وأطلق عليها مرحلة التنظير، وتتضمن مقارنة سمات وخصائص جسم الناشئ / الناشئة فى النمط وتكوينه بالخصائص المطلوبة فى الرياضة التخصصية وفى الرياضة بشكل عام.
* **الخطوة الثالثة:** وتتضمن هذه المرحلة تخطيط برنامج تدريبى ينفذ قبل بدء الموسم، ويتم تتبع أداء الناشئين / الناشئات فى كافة الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية ودرجة تكيفهم للتمرين، ثم بعد ذلك تتم عملية التقييم التى يتم من خلالها الانتقاء.




٥ - نموذج «بومبا» لانتقاء الناشئين الموهوبين:

● تتبع «بومبا Bompa» عمليات انتقاء الموهوبين منذ الستينات من هذا القرن، وقام بدراستها واستخلص ثلاث خطوات لها كما يلى:

* **الخطوة الأولى:** تتضمن قياس القدرات الإدراكية والحركية والتحمل والقوة العضلية والقدرة العضلية والمهارات.
* **الخطوة الثانية:** تتضمن قياس السمات الفسيولوجية، ويقصد بها مدى كفاءة أجهزة أجسام الناشئين / الناشئات وقدرتها على الأداء البدنى.
* **الخطوة الثالثة:** وتتضمن القياسات المورفولوجية.

● يؤكد «بومبا» على أن الاختيار يجب أن يتم من خلال مقارنة الناشئين / الناشئات فى القياسات التى تجرى فى الخطوات الثلاث السابقة بنظيرتها فى المستويات الممتازة للرياضات التخصصية.

● يلاحظ أن «بومبا» قد أهمل الجانب النفسى، وهو ما يعتبره المؤلف محورا مهما فى عملية الانتقاء.

٦ - نموذج «بار - أور» لانتقاء الموهوبين:

● اقترح «بار - أور Bar - Or» خمس خطوات لانتقاء الناشئين الموهوبين كما يلى:

● تقييم الناشئين / الناشئات من خلال الخصائص المورفولوجية والفسيولوجية والنفسية ومتغيرات الأداء.

● مقارنة قياسات أوزان وأطوال الناشئين / الناشئات بجداول النمو للعمر البيولوجى.

● وضع برامج للتدريب ذات ضغط يتميز بالشدة لفترة قصيرة ثم دراسة تفاعل الناشئين / الناشئات معه.

● تقويم عائلة كل ناشئ / ناشئة من حيث القياسات المورفولوجية وممارسة الأنشطة الرياضية.

● إخضاع الخطوات الأربع السابقة لتحليل علمى من خلال نماذج الأداء.

٧ - نموذج «جونز، واطسون» لانتقاء الموهوبين:

● ركز كل من جونز Jones & واطسون Watson على إمكان التنبؤ بأداء الناشئين / الناشئات مستقبلا اعتمادا على دراسة المتغيرات النفسية أولا، ثم بعد ذلك باقى العوامل الأخرى كالعوامل البدنية والمهارية.



● لم يقدم جونز، واطسون نموذجا للانتقاء فى حين قدما اقتراحا بعدد من الخطوات لعملية الانتقاء كما يلى:

- تحديد هدف الانتقاء.
- اختيار الجوانب التى سيتم من خلالها الانتقاء.
- إجراء التنبؤ من خلال المقارنة بين الأداء المثالى والأداء الانفعالى للناشئين/ الناشئات.
- تطبيق النتائج والتأكد من قوة التنبؤ من خلال تفاصيل الأداء بواسطة التحليل المتعدد.

ثالثا ـ الانتقاء مرحلة واحدة أم عدة مراحل؟؟

١ ـ تحليل الرأيين:

● هناك رأيان فى مرحلة الانتقاء نعرضهما كما يلى:

* **الرأى الأول:** أن عملية انتقاء الموهوبين يجب أن تكون مستمرة تتعامل مع عناصر متعددة متغيرة تتعلق بتطور قدرات اللاعبين / اللاعبات، ويجب أن تكون موجودة فى كافة مراحل العمر التدريبى.

* **الرأى الثانى:** أن عملية الانتقاء يمكن أن تتم لمرة واحدة دون مراحل متعددة ويعتمد هذا الرأى على ثبات الصفات الوراثية وبالتالى ثبات قدراته.

● يرى المؤلف من وجهة نظره أن الرأى الأول هو الأكثر احتمالية لتحقيق نجاح عملية الانتقاء على الأقل فى الوقت الحاضر وذلك للأسباب التالية:

- ضعف إمكانات دراسة الجينات بدرجة توافر معلومات قاطعة يمكن من خلالها التنبؤ بمستوى اللاعبين / اللاعبات مستقبلا.
- أن تكاليف دراسة الجينات لاستقاء معلومات خاصة بانتقاء الموهوبين مكلفة جدا.

٢ ـ مراحل الانتقاء:

يمكن تقسيم الانتقاء إلى ثلاث مراحل رئيسية كما يلى:



● **المرحلة الأولى (الانتقاء الأولى):**

- ويتم خلالها الفرز الأولى للناشئين الموهوبين فى النشاط الرياضى بشكل عام.
- تهدف إلى التقاط كل الناشئين الذين يظهرون استعدادات رياضية عامة دون تخصصية.
- تجرى على الناشئين المختارين كافة أنواع القياسات والفحوصات العامة وتستقى منهم كافة البيانات.
- يطبق المختارون برامج رياضية عامة من خلال مؤسسات رياضية كما هو الحال فى ألمانيا والصين ويطلق عليها «المدرسة الرياضية الشاملة».
- تحلل نتائج الاختبارات والقياسات والمعلومات ليستعان بها فى الانتقاء خلال المرحلة الثانية.

● **المرحلة الثانية (الانتقاء التخصصى):**

- يتم انتقاء الناشئين من خلال أولئك الذين تم انتقاؤهم فى المرحلة الأولى.
- ضرورة مرور فترة تدريبية كافية قبل إجراء هذه المرحلة (سنة إلى ٣ سنوات).
- تستخدم نتائج الاختبارات والمقاييس والمعلومات التى تم الوصول إليها فى المرحلة الأولى بالإضافة إلى تطبيق اختبارات للقدرات والاستعدادات أكثر تقدما ومن خلال جداول أو معادلات تنبؤية.
- تستخدم فى هذه المرحلة عدة وسائل منها الملاحظة الموضوعية وتحليل المعلومات.

● **المرحلة الثالثة (انتقاء نخبة المستويات العليا):**

- وتستهدف هذه المرحلة أفضل نخبة من أولئك الموهوبين الذين نفذوا خطط وبرامج التدريب فى المرحلة الثانية.
- تتم الاختبارات والقياسات فى ضوء أرفع مستويات الأداء فى النشاط الرياضى التخصصى.

رابعا ـ دور الوراثة والبيئة فى الانتقاء

- بالرغم من أن التدريب الرياضى يؤثر فى فسيولوجيا الجسم إلا أن عامل الجينات له الدور الأكبر فى مستوى اللاعب / اللاعبة، وبذلك نجد أن الجينات لها جذور ممتدة فى تحديد الموهبة الرياضية.
- تؤكد أبحاث «هافليتيك Havlicek» أن المتغيرات الثابتة التى تحدد درجة النجاح مستقبلا فى الرياضة إنما هى متغيرات لها علاقة مباشرة بالجينات، ويكون تأثير البيئة عليها ضعيفا.
- من جهة أخرى تؤكد أبحاث «تشارلز كوربين Charles Corbin» والتى أجريت فى رياضات الكرة الطائرة والدراجات ورفع الأثقال والماراثون والتنس والسباحة أن للبيئة تأثيرا كبيرا على التنبؤ بالأداء، ومن أمثلة المؤثرات البيئية كل من الأسرة والمدربين وطبيعة التدريب والبيئة التدريبية.
- فى مؤتمر جينات الإنسان الذى عقد فى الجمعية العامة الأوليمبية عام ١٩٨٦ قدم كل من «بوشارد Bouchard» و«مالينا Malina» عددا من التوصيات المتعلقة بدور الجينات فى التنبؤ بالمستوى الرياضى مستقبلا وهى كما يلى:
  - أن نوع الجينات عنصر مؤثر فى اللياقة الفسيولوجية والصحية للإنسان بشكل عام.
  - النمو البدنى للصغار تحت الظروف العادية لكل من درجة النمو وسرعته يعتمد بالدرجة الأولى على الجينات.
  - الجينات لها دور مهم فى معدل وسعة الاستجابة للاستثارات التى لها صفة الاستمرارية (المزمنة) مثل التمرينات البدنية.

خامسا ـ مبادئ إرشادية لانتقاء الناشئين الموهوبين:

المبدأ الأول: انتقاء الناشئين الموهوبين يعتمد فى الأساس على تنبؤ طويل المدى لأدائهم.

المبدأ الثانى: عملية انتقاء الناشئين الموهوبين ليست غاية فى حد ذاتها بل إنها وسيلة لتحقيق هدف هو تنمية وتطوير أداء هؤلاء الموهوبين للوصول بهم إلى أفضل المستويات، وهو ما يعنى أن اكتشاف الموهوبين هو عملية ضمن عدة عمليات تكمل بعضها بعضا.

المبدأ الثالث: أن عملية انتقاء الموهوبين يجب أن توضع لها قواعد ومعايير تكون مرتبطة تماما بالوراثة.





المبدأ الرابع: المتطلبات التخصصية للرياضة المطلوب الانتقاء لها يجب أن توضع فى الاعتبار.

المبدأ الخامس: الأداء الرياضى متعدد المؤثرات، لذا يجب أن تكون عملية انتقاء الناشئين الموهوبين متعددة الجوانب أيضا.

المبدأ السادس: يجب أن يوضع فى الاعتبار خلال عملية انتقاء الناشئين الموهوبين المظاهر الديناميكية للأداء ومن أمثلتها ما يلى:

- العناصر المؤثرة فى القدرة على الأداء خلال المراحل السنية المختلفة.
- متطلبات الأداء يمكن تنميتها من خلال التدريب.

● البرامج التطبيقية لانتقاء الناشئين الموهوبين:

أ ـ مبادئ تطبيق برامج انتقاء الموهوبين:

تبنى برامج الانتقاء على عدد من المبادئ كما يلى:

- التنبؤ من خلال الاختبارات والمقاييس أكثر موضوعية من التنبؤ الذاتى.
- تزداد فرص الناشئين / الناشئات إذا ما تم توجيههم للرياضات التى تتلاءم مع إمكاناتهم وقدراتهم الموروثة بعد تنفيذهم برامج تدريبية عامة لفترة مناسبة.
- الرياضات المختلفة تختلف عن بعضها البعض فى متطلبات الوصول للمستويات الرياضية العليا.
- أبعاد الانتقاء متعددة ومتداخلة.
- الانتقاء والتنبؤ بالمستوى عملية احتمالية محسوبة من خلال مؤشرات علمية ناتجة من تطبيق الاختبارات للأبعاد المؤثرة فى مستوى الأداء الرياضى التخصصى.

ب ـ وسائل تنفيذ برامج انتقاء الموهوبين:

- الاختبارات والمقاييس للمحددات البيولوجية والنفسية والمهارية الحركية العامة والتخصصية.
- المعايير النموذجية للقياسات والمحددات البيولوجية والنفسية والمهارية الحركية العامة والتخصصية.
- جداول التنبؤ.





الفصل الحادى عشر



إدارة المدرب للوقت والضغوط والصحة الشخصية والمخاطر

أولا – إدارة المدرب للوقت.

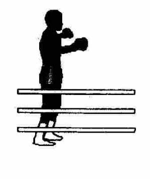
ثانيا – إدارة المدرب للضغوط.

ثالثا – إدارة المدرب للصحة الشخصية.

رابعا – إدارة المدرب للمخاطر.







أولا - إدارة المدرب للوقت

١ - المدرب وإدارة الوقت:

- الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك حيث ظهرت أهميته وما زالت فى كافة المهن والوظائف والمواقف.
- المدربون الذين يسيئون إدارة أوقاتهم يخلقون بيئة عمل لا تمكنهم من الإنتاج بصورة مثلى.
- التدريب مهنة تتطلب من المدرب إدارة وقته قبل وأثناء وبعد التدريب بل فى حياته بشكل عام.
- النسبة الغالبة من المدربين فى الوطن العربى غير متفرغين، ويحتاجون لإدارة وقتهم بشكل جيد حتى يحققوا أفضل النتائج فى ظل القليل المتاح منه.
- بعض المدربين غير المتفرغين وصل عدد ارتباطاتهم للعمل فى تدريب أندية أو مؤسسات إلى جهتين، ومن ثم فهم فى حاجة إلى إدارة وقتهم بشكل جيد.
- المدربون الذين لا يستطيعون إدارة أوقاتهم لا يستطيعون بالتالى التخطيط لها بصورة جيدة، الأمر الذى يؤدى إلى ارتباكهم، واستخدام اتجاه التدريب الارتجالى الذى يبعد تماما عن العلم، وبالتالى لا يكون لديهم أى نوع من أنواع السجلات.
- غالبية متاعب الفرق وتردى مستويات الفرق واللاعبين / اللاعبات ناتجة من سوء إدارة وقت المدربين.
- على المدربين إدراك حقيقة مهمة وهى أن سوء إدارة أوقاتهم تنعكس بنتائج سيئة على الآخرين.

٢ - أسباب سوء إدارة المدرب لوقته:

أشارت العديد من المراجع إلى أن الأسباب الرئيسية فى سوء إدارة المدرب لوقته هى كما يلى:

- قد يقدر بعض المدربين أن بإمكانهم إنجاز الأعمال التى عليهم القيام بها فى وقت أقل مما هو مطلوب مثلا.
- ربما يخدع بعض المدربين فى قدراتهم إذ يعتقدون أن بإمكانهم إنجاز أعمال تتميز بالحاجة إلى الجهد والمقدرة على الإنجاز فى حين أن قدراتهم الحقيقية لا تمكنهم من ذلك.







- تناسى المدربين للأعمال الروتينية المعتادة وعدم وضـعها فى الحسبان، ومدى تأثير ذلك على الوقت المتاح لهم فعلا.
- فشل المـدرب فى توقع ما هو غـير متـوقع من أعمـال قد تسـتجـد، مثل المحادثات العابرة مع اللاعـبين / اللاعبات وأعضاء الجهـاز الفنى والمسئولين والمكالمات التليـفـونية والأوراق المـطلوب إعدادها. ومن الأهـمـيـة أن يضع المدرب كافة هذه الاحتمالات فى اعتباره.

● الارتباط بأعمال جديدة دون إنجاز الأعمال السابقة:

- الارتباط بأعمـال جديدة دون الوفاء بالسابق منهـا، إن ذلك يجعل المدربين ينتـقلون من عـمل إلى آخـر ومن واجب إلى آخر دون اسـتكمـال الأول، وبذلك يفشل المدرب فى الوفاء بأى منها مستكملا.
- الارتباط بأعمال جديدة دون إنجاز الأعمال السابقة يؤدى إلى تراكم الأعمال الأمر الذى يؤدى إلى لجـوء المدرب إلى محاولة إنجاز الأعمال والواجـبات بسرعة على حـساب الدقة وبالتالى تظهر الأخـطاء، مما قد يضطر إلى إعادة أداء الواجب أو العمل مرة أخرى، وفى ذلك مضيعة للوقت والمال والجهد.

● تأجيل الأعمال والواجبات:

- «لا تؤجل عـمل اليـوم إلى الغد»، حكـمة تنم عن جـانب مـهـم فى إدارة الوقت، فقد يؤجل المدرب الأعمال إلى أوقات لاحقة اعتقادا منه أن سيكون لديه من الوقت الكثـير لإنجازها وفى العـادة لا يجد أن لديه وقـتـا لإنجازها فعلا.
- تأجيل الأعمـال والواجبات إلى وقت لاحق يهدر الوقت المتاح حالـيا فعلا لإنجازه.

● الانشغال فى أكثر من عمل فى نفس الوقت:

- قد يشـغل المدرب نفسه فى أكثـر من واجب أو عمل فى نفس الوقت، إن ذلك ينم عن انعدام التركيز، وضعف المقدرة على تحديد الأولويات.
- الانشغال فى أكـثر من عمل قد يجعل المدرب يخسـر فكرة جيدة تطرأ على ذهنه دون أن يسجلهـا نظرا لكثرة انشـغاله، وبذلك يخسـر المدرب نقطة قد تفيده فى عمله.

● تجاهل حقيقة ضيق الوقت وحدود المعرفة:

- يتـجـاهل بعض المدربين الوقت المتـاح لهم لإنجـاز الأعمـال، الأمـر الذى يجعلهم يرتبطون بأعمال عديدة لا مساحة زمنية لها لديهم.




- المدرب قد يرتبط بأعمال أو واجـبات بعيدة عن مجال تخصصـه أو وظيفته كالانخراط فى مسائل إدارية فى غير اختصاصه أو هى بعيدة عنها، وبالتالى قد لا يكون ملما بكافة المعلومات حولها وبالتالى يضيع وقته فى الإلمام بها.

٣ ـ تقويم المدرب لمهارات إدارة الوقت:

● وفيما يلى نقدم استبيان تقويم المدرب لمهارات إدارة الوقت.

● على المدرب أن يقارن درجاته بالمعدلات الموجودة أسفل المقياس وأن يعمل على تطوير مهاراته فى إدارة وقته.

مقياس مهارات إدارة الوقت

م	العبارات	دائما	إلى حد ما	أبدا
١	أخطط وقتى.			
٢	أضع أولويات لواجباتى وأنفذها.			
٣	أكون حريصا على الوفاء بمواعيدى.			
٤	لا أؤجل أعمالى وواجباتى.			
٥	لا أضيع وقتى فى المقابلات.			
٦	أركز فى أعمالى وواجباتى.			
٧	لا أبدد وقتى فى محادثات غير مفيدة.			
٨	لا أخسر وقتى فى محادثات غير مفيدة.			
٩	لا أتجنب اتخاذ القرارات خلال العمل.			
١٠	لا أبدد وقتى فى التليفون.			

التقييم:

* دائما = ٣ درجات.
إلى حد ما = درجتان.
أبدا = درجة واحدة.

*** مستويات التقييم:**

٣٠ : ٢٦	ممتاز
٢٥ : ٢٠	متوسط
١٩ : ١٠	ضعيف

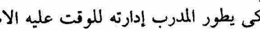




٤ ـ تطوير المدرب لإدارة وقته:

كى يطور المدرب إدارته للوقت عليه الاسترشاد بالنقاط التالية:

- تخطيط الوقت من خلال خطة منظمة.



- ضرورة التحديد لخطط الوقت القصير (الأسبوعية)، ومن الضرورى كتابة الخطة الأسبوعية ومراجعتها مرة واحدة فى اليوم على الأقل.
- مراعاة الواقعية فى تحديد أهداف خطة إدارة الوقت من حيث عدد الأهداف فى الخطة والزمن المخصص لإنجاز كل منها.
- ضرورة وضع حدود لخطة إدارة الوقت، إذ لا يجوز إضافة واجبات أو أعمال أخرى إلا إذا تأكد المدرب من توافر الوقت لإنجازها بعد تحقيق أهداف (واجبات) الخطة الأصلية.
- تحديد أولويات تنفيذ الواجبات فى الخطة الزمنية، وأيضا تحديد الزمن اللازم لإنجاز كل منها.
- على المدرب تطوير مهارات التركيز فى الأعمال، ويتم ذلك من خلال تخطيط متطلبات تنفيذ الواجبات والأعمال اليومية التى تحتاج إلى درجة عالية من التركيز.
- العناية بالسيطرة على الوقت إلى أقصى درجة ممكنة، وإبلاغ الزملاء والآخرين بأن ذلك سوف يسهم فى إنهاء الأعمال.
- العمل على تطوير نظام أداء الأعمال الاعتيادية بكفاءة.
- تحديد زمن الطوارئ.
- على المدرب توكيل الآخرين بالعمل إذا ما أمكن ذلك، ويتم بعد التأكد من أنهم يستطيعون تنفيذها جيدا، ويعرفون متى تنفذ، مع متابعة تلك الأعمال للتأكد من أنهم أنجزوها.
- من الأهمية أن يطور المدرب أسلوبه فى وضع فواصل بين كل عمل والآخر.
- استبعاد زمن العمل الذى يتميز بدرجة عالية من التركيز عن الأعمال التى تتميز بدرجة أقل قدر الإمكان.
- على المدرب أن يلجأ إلى التمهل وإعادة الترتيب إذا ما كثرت الأعمال، وفى هذه الحالة عليه إعادة بناء خطة إدارة الوقت، والعمل على ترتيب أولويات الأعمال والواجبات مرة أخرى.



- من الأهمية أن يشجع المدرب الآخرين على عدم إضاعة وقته، وفى هذا الصدد يجب تطوير أسلوب إنهاء المحادثات الشخصية والمحادثات التليفونية.
- على المدرب أن يراعى أهمية عدم إضاعة وقت الآخرين.
- التحكم فى الضغوط والشدائد التى يتعرض لها المدرب سوف يحسن من استخدامه للوقت وإدارته بفاعلية، وسوف يؤدى ذلك إلى التقليل منها.
- ضرورة أن يخصص المدرب وقتا ليجد فيه ذاته، وليرعى صحته التى سوف تساعده على إدارة وقته وإدارة الضغوط والشدائد التى سوف يتعرض لها.

ثانيا ـ إدارة المدرب للضغوط

١ ـ المدرب والضغوط:

- لا شك أن التدريب الرياضى يعتبر مهنة الضغوط والشدائد، وكافة المدربين يمرون بها.
- الضغوط والشدائد فى مهنة التدريب الرياضى أعلى منها فى العديد من المهن الأخرى.
- كلما ارتفع مستوى المنافسة التى يقوم بتدريبها المدرب زاد نطاق الضغوط عليه.
- الضغوط والشدائد التى يمر بها المدربون فى مهنة التدريب الرياضى تؤثر فى حالتهم البدنية والنفسية والاجتماعية.

٢ ـ أسباب وقوع المدرب تحت الضغوط:

ترجع أسباب وقوع المدرب تحت الضغوط والشدائد فى المهنة إلى واحد أو أكثر من الأسباب التالية:

- وجود معوقات ـ من وجهة نظر المدرب ـ تؤدى إلى ضعف أو سوء النتائج (الوفاء بمستحقات اللاعبين ـ ضعف الإمكانات.. إلخ).
- عدم رضا المجتمع (النادى ـ الجماهير ـ اللاعبين) عن النتائج.
- اعتقاد المدرب أن لاعبيه / لاعباته ليسوا على المستوى المطلوب والذى يؤدى بالتالى إلى الارتقاء بمستوى التنافس.
- زيادة إصابات اللاعبين / اللاعبات عن المعدل.
- سوء انتظام اللاعبين / اللاعبات فى التدريب.
- وجود خلاف فى وجهات النظر بين أعضاء الجهاز الفنى والإدارى والطبى.
- وجود خلافات فى وجهات النظر بين المدرب وبين إدارة النادى.







٣ ـ تقييم المدرب لنزعته نحو التأثر بضغوط التدريب الرياضي:

- المدربون يختلفون في نزعتهم أو ميلهم نحو التأثر بالضغوط والشدائد التي يتعرضون لها، ويرجع ذلك للفروق الفردية في تقييمهم للمواقف المسببة لتلك الضغوط التي تقع عليهم وبالتالي فإنهم يختلفون في درجة التأثر بها.
- يجب مراعاة «أن الضغوط والشدائد لا تكون نتيجة المواقف المسببة لها... وإنما الشدة الناتجة عنها تكون نتيجتها درجة تأثر المدرب بهذه الضغوط والشدائد».
- وفيما يلي نقدم مقياس ميل أو نزعة المدرب نحو التأثر بالضغوط والشدائد وعليه أن يطبقه على نفسه ليتعرف على درجة ميله أو نزعته نحو التأثر بها.

مقياس نزعة المدرب نحو التأثر بضغوط التدريب الرياضي

م	العبارات	نادرا	في بعض الأحيان	دائما
١	أكون متوترا جدا قبل المباريات.			
٢	أخاف من ارتكابي للأخطاء خلال قيادتي للتدريب.			
٣	أشعر أنني أبذل جهدا فوق العادة خلال الموسم.			
٤	أكون قلقا من ارتكاب اللاعبين/ اللاعبات للأخطاء.			
٥	لا أنام جيدا بسبب المباريات والتدريب.			
٦	أعاني من استهتار بعض اللاعبين/ اللاعبات.			
٧	أكون قلقا من انتقاد الجماهير والإدارة لقيادتي التدريب.			
٨	أبذل جهدا فوق العادة في تخطيط خطط التدريب.			
٩	أقضي وقتا عصيبا بعد كل مباراة.			
١٠	أي مشكلة في العمل يمكن أن تضايقني.			

التقييم:

* دائما = درجة واحدة.

في بعض الأحيان = درجتان.

نادرا = ثلاث درجات.

* مستويات التقييم:

٣٠ : ٢٦	يتأثر بدرجة قليلة الضغوط
٢٥ : ٢٠	يتأثر بدرجة متوسطة بالضغوط
١٩ : ١٠	يتأثر بدرجة كبيرة بالضغوط



٤ ـ مقدرة المدرب على التعامل مع ضغوط التدريب الرياضي:

- من الأهمية أن يتعامل المدرب مع الضغوط التي يتعرض لها خلال التدريب الرياضي بأسلوب فعال وبشكل إيجابي وبمقدرة عالية على اتخاذ قرارات حكيمة، محافظا على سلامته النفسية والصحية بشكل عام.
- وفيما يلي نقدم مقياسا لتقييم أداء المدرب على التعامل مع الضغوط التي يتعرض لها خلال عمله، وعلى المدرب أن يطبق هذا المقياس للتعرف على مقدرته في التعامل مع تلك الضغوط.

مقياس مقدرة المدرب على التعامل مع ضغوط التدريب الرياضي

م	العبارات	أبدا	في بعض الأحيان	دائما
١	لا أنقل أمور قيادتي للتدريب الرياضي إلى المنزل.			
٢	متأكد تماما أن المدرب لا يستطيع أن يتحكم في كل أمور الرياضة.			
٣	عند الهزيمة أو التدريب السيئ أكون متفائلا.			
٤	أحتفظ باتزاني وأتحكم في انفعالاتي عند قيادتي للتدريب.			
٥	إذا حدث خلاف بيني وبين أحد في مجال تدريب الفريق أتفاعل معه ضابطا انفعالاتي دون أي مشكلات.			
٦	أثق تماما في أني أقوم بعمل جيد ذي قيمة من خلال قيادتي للفريق.			
٧	أواجه بعض التحديات خلال عملي ولكن أعتبرها أمورا عادية.			
٨	لا أخرج عن شعوري إذا ما ارتكب أحد الحكام خطأ.			
٩	أجد دائما من يساندني من الأسرة والأصدقاء عند مناقشة مشكلات التدريب.			
١٠	أخصص لنفسي كل يوم وقتا للتريض والتدريب والاسترخاء أو أخلد فيه لنفسي.			

التقييم:

* دائما = ثلاث درجات.

في بعض الأحيان = درجتان.

أبدا = درجة واحدة.

* مستويات التقييم:

٣٠ : ٢٦	ممتاز في التعامل مع ضغوط التدريب الرياضي
٢٥ : ٢٠	يتعامل مع ضغوط التدريب الرياضي بدرجة متوسطة
١٩ : ١٠	يتعامل مع ضغوط التدريب الرياضي بدرجة ضعيفة

٥ ـ تطوير المدرب لإدارة الضغوط التى يتعرض لها:

- من المهم جدا أن يتعرف المدرب على كيفية التحكم فى الضغوط والشدائد التى يتعرض لها، إذ إنها من سمات هذه المهنة، وهى حتمية وتحدث لكافة من يعملون فيها.
- إذا لم يتعرف المدرب على كيفية إدارته للضغوط التى يتعرض لها فإنها سوف تؤدى إلى احتراقه Burnout، وسوف يحدث له ذلك حينما يشعر أنه ليس له مخرج منها ولا يملك نظاما للتعامل معها.
- فيما يلى نذكر أهم النقاط التى يمكن الاسترشاد بها لتحسين كفاءة إدارة المدرب للضغوط التى يتعرض لها:
  - ـ أهم خطوة هى إدراك المدرب لكونه يتعرض للضغوط، وأن جزءا كبيرا منها حدث نتيجة إدراكه وتفاعله مع المواقف التى سببت هذه الضغوط. إذا ما أدرك المدرب ذلك فإنه فى الغالب يمكنه تغيير مدركاته مساعدا نفسه بنفسه.
  - ـ التحدث إلى الزملاء المخلصين واللاعبين لتقييم ما يحاول أن يفعله فربما يجد أن من وجهة نظرهم أنه يدرك المواقف المسببة للضغوط والشدة بصورة خاطئة. ومن ثم يمكنه تعديل تفكيره وتصويبه إلى الصورة الأكثر واقعية.
  - ـ إذا ما ظهرت مشكلة لدى المدرب فعليه أن يجتهد فى حسمها ولا يدعها كى تتفاقم وتصبح مصدرا لمشكلات أخرى.
  - ـ على المدرب أن يكون مرحا وإن لم يكن كذلك فعليه أن يتعلم ذلك ويتخذ التفاؤل كطابع.
  - ـ من المهم ألا تصبح مشاكل العمل مصدر إزعاج دائم.
  - ـ التخطيط ليوم راحة أسبوعيا يستريح فيه المدرب واللاعبون / اللاعبات من ضغوط التمرين وعنائه، ويعتبر يوما للتجديد والمتعة.

ثالثا ـ إدارة المدرب للصحة الشخصية

١ ـ المدرب وصحته الشخصية:

- الحياة الصحية الجيدة للمدرب تضيف سنوات لعمره، وكذلك تبعث المتعة والقدرة على الأداء والعمل فى السنوات التى يعيشها وسوف تتوافر له الطاقة اللازمة للقيادة بنجاح وتقديم النموذج الجيد المقنع.
- الكثير من المدربين لا يهتمون بصحتهم الشخصية.





- الصحة الشخصية أحد أهم مظاهر الشخصية.
- إذا أهمل المدرب فى صحته فسوف ينتقل سوء إدارته لصحته الشخصية للاعبيه/ لاعباته، وبالتالى سوف تتأثر نتائج الفريق بذلك.
- العادات الصحية الجيدة التى ينتهجها المدرب سوف تنتقل للاعبين / اللاعبات.
- على المدرب إدراك أن حركات المدرب (التى هى جزء من صحته) تبقى فى ذاكرة اللاعبين / اللاعبات أكثر من التعليمات التى يلقيها عليهم.
- من مظاهر عدم عناية المدرب بالصحة ما يلى:
  - ـ ضعف اللياقة البدنية.
  - ـ التدخين.
  - ـ زيادة الوزن.
  - ـ القوام الردىء.
  - ـ تناول الخمور.
  - ـ الإصابات المرضية.
  - ـ ارتفاع ضغط الدم.
  - ـ ارتفاع نسبة الكولستيرول فى الدم.

٢ ـ أسباب سوء إدارة المدرب لصحته:

هناك عدة أسباب تؤدى إلى سوء إدارة المدرب لصحته الشخصية:

- نسيان المدرب لذاته ومن ثم لصحته وتجاهلها.
- افتقاد المدرب لفلسفة التدريب.
- الافتقار للعناية باللياقة البدنية.
- ضعف العزيمة.

٣ ـ تقويم المدرب لعاداته الصحية:

- وفيما يلى نقدم مقياسا لتقويم المدرب لعاداته الصحية.
- يلاحظ أن القياس يحتوى على ثلاث فئات للعادات الصحية، ولكل فئة مجموع درجاتها الخاصة بها والتى لها بالتالى معايير خاصة بها، كما أن هناك مجموعا عاما لدرجات المقياس، وله أيضا معايير خاصة.
- على المدرب الإجابة بصراحة على عبارات المقياس.



مقياس العادات الصحية للمدرب

العبارة	دائما	بدرجة متوسطة	أبدا
أولا ـ الغذاء والتحكم في الوزن:			
ـ معظم أغذيتى طبيعية ولا أتناول أطعمة تحتوى على كميات زائدة من السكر أو الملح أو الدهن.			
ـ أتناول وجبات تحتوى على كافة العناصر الغذائية.			
ـ أتناول بصفة دائمة أغذية طازجة وطبيعية.			
ـ أبتعد دائما عن تناول الأطعمة السريعة فى المطاعم والكافتيريات.			
ـ وزنى لا يتجاوز ٥ كيلو من الوزن النموذجى.			
ثانيا ـ اللياقة البدنية:			
ـ أحاول تخصيص وقت لممارسة التمرينات البدنية يوميا.			
ـ أؤدى التمرينات بصفة منتظمة.			
ـ نادرا ما أشعر بتعب أو بكرشة نفس بسبب الأعمال اليومية.			
ـ أمارس تمرينات بدنية ما بين ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة بمعدل ٣ مرات أسبوعيا على الأقل.			
ـ أفضل المشى وصعود السلالم.			
ثالثا ـ المدمنات:			
ـ لا أستخدم العقاقير إلا بمشورة الطبيب.			
ـ ممتنع عن التدخين.			
ـ لا أتناول العقاقير.			
ـ أقلل من شرب القهوة ومصادر الكافيين والكولا.			

التقييم:

* دائما = ثلاث درجات، بدرجة متوسطة = درجتان، أبدا = درجة واحدة.

* مستويات التقييم:

على مستوى الفئات

١٥ : ١٢	ممتاز
١١ : ٨	متوسط
٩ : ٥	ضعيف

على مستوى المقياس ككل

٤٥ : ٤٠	ممتاز
٣٩ : ٣٥	متوسط
٣٤ : ١٥	ضعيف

٤ ـ تطوير المدرب لإدارة صحته الشخصية:

فيما يلى بعض الإرشادات التى يمكن أن يستعين بها المدرب لتطوير إدارة صحته الشخصية:

- أولى الخطوات هى إيمان المدرب بضرورة تحسين إدارته لصحته.
- ضرورة تناول ثلاث وجبات يوميا فى فترات منتظمة يراعى فيها ألا تشمل سعرات حرارية أكثر مما يحتاجه المدرب فى أنشطته اليومية.
- استخدام النسبة النموذجية فى الأغذية المتناولة للمحافظة على الوزن وهى ٦٥٪ كربوهيدرات، ٢٠٪ دون، ١٥ ٪ بروتين.
- العناية الخاصة بوجبة الإفطار.
- العمل على إنقاص الوزن بنسب ٢٠ ٪ للرجال، ٢٥ ٪ للسيدات.
- مزاولة التمرينات البدنية بانتظام لثلاث مرات على الأقل أسبوعيا لفترة زمنية تتراوح ما بين ٢٥ : ٣٥ دقيقة مع مراعاة تنوع هذه التمرينات.
- الابتعاد عن التدخين أو الاقلاع عنه، نظرا لكونه مصدرا لأمراض شرايين القلب والسرطان.
- العمل على ضبط ضغط الدم ومحاولة الاحتفاظ به فى حدود معدل ٨٥/١٣٥.
- نيل قسط كاف من النوم ما بين ٧ : ٨ ساعات.

رابعا ـ إدارة المدرب للمخاطر

المهمة الأولى:



١ ـ نظرة عامة على طبيعة المسئولية:

- التخطيط الجيد للتدريب هو أول وأخطر واجبات المدرب.
- يتضمن التخطيط الجيد معرفة الأسس العلمية لكافة الجوانب المرتبطة بالتدريب الرياضى والتى تتمثل فى تطبيقات مبادئ التدريب الرياضى ومبادئ فسيولوجيا الجهد البدنى والتشريح وعلوم الحركة والتعلم وعلم النفس الرياضى وعلم الاجتماع الرياضى والإدارة الرياضية، وصهر كافة الجوانب السابقة فى بوتقة تخطيط التدريب.

- تحديد مستوى اللاعبين / اللاعبات كتابة قبل الموسم، ويتم ذلك من خلال استخدام الاختبارات والمقاييس أو باستخدام مقاييس التقدير.
- تحديد تقدم مستوى اللاعبين/ اللاعبات على مدى وحدات (جرعات) التدريب.
- إعلان اللاعبين / اللاعبات بمستويات تقدمهم أولا بأول.

٢ ـ واجبات المدرب تجاه المسئولية:

فيما يلى عدد من الإجراءات التى تسهم فى الوفاء بمسئولية التخطيط الجيد للتدريب:

- تخطيط خطة التدريب السنوية كتابة وطبقا لما تم شرحه فى الفصل التاسع.
- أن ينطلق التقدم بمستوى اللاعبين / اللاعبات من قدراتهم ومستوياتهم فى كافة الجوانب، ويتم بالسرعة المناسبة ويتسم بالمنطقية.
- اختبار مستويات اللاعبين / اللاعبات لتحديد قدراتهم فى كافة الجوانب.
- الاحتفاظ بسجلات التدريب وسجلات اللاعبين.
- عدم الخروج عن نطاق خطة التدريب دون مبرر معقول.

المهمة الثانية:

استخدام طرق تعلم وتدريب صحيحة

١ ـ نظرة عامة على طبيعة المسئولية:

- إجراءات التعلم والتدريب الصحيحة هى الطريق لتقدم المستوى، ويؤمن اللاعب/ اللاعبة من الإصابة والإضرار بالصحة.
- طرق التعليم والتدريب واشتراطاتها يطرأ عليها تقدم من خلال الأبحاث العلمية.
- استخدام المساعد فى تعليم وتدريب اللاعبين / اللاعبات لا يعنى إعفاء المدرب من مسئولية الاشراف عليه، والمدرب مسئول عن أن يكون التعلم والتدريب صحيحا.

٢ ـ واجبات المدرب تجاه المسئولية:

فيما يلى عدد من الإجراءات التى تسهم فى الوفاء بمسئولية استخدام طرق تعلم وتدريب فعالة:

- أن تتسم طرق التعلم والتدريب بالتكامل والتناسب والوضوح.






- استخدام أحدث طرق التعلم والتدريب فى الرياضة التخصصية.
- تطويع طرق التعلم والتدريب بما يتناسب ومستوى اللاعبين / اللاعبات.
- المدرب الأول يظل مسئولا عن الإشراف على تعلم وتدريب اللاعبين / اللاعبات حتى إذا ما تم ذلك من خلال مساعدين أو آخرين.
- تقديم معلومات للاعبين / اللاعبات حول مدى تقدم مستوياتهم فى التدريب.

المهمة الثالثة:

الإشراف المباشر على أنشطة التدريب

١ ـ نظرة عامة على طبيعة المسئولية:

- خلال التدريب الرياضى يتم نوعان من الإشراف أولهما إشراف عام، والثانى إشراف خاص.
- الإشراف العام على التدريب يتطلب السيطرة على كافة المناطق التى يتدرب خلالها اللاعب / اللاعبة.
- وجود المدرب فى منطقة تنفيذ تدريب اللاعبين / اللاعبات يمكنه من الإشراف العام ويمكنه من سماع ومشاهدة كافة الأحداث.
- الإشراف العام للمدرب على التدريب يتوقع منه ما يلى:
  - التحرك السريع فى التو واللحظة وبطريقة فعالة فى حالة حدوث أدنى طارئ.
  - التنبه للمواقف التى قد يكون فيها خطورة على اللاعبين / اللاعبات واتخاذ ما يلزم لمنعه.
- الإشراف الخاص هو إشراف لحظى مباشر فى موقع تنفيذ النشاط والتفاعل معه.
- يجرى الإشراف المباشر حين يكون هناك تعلم أو تنمية جديدة، وعلى المدرب أن يستمر فى تنفيذه لهذا النوع من الإشراف حتى يعى اللاعب / اللاعبة متطلبات تنفيذ الأداء بأمان، وإدراك المخاطر الموجودة فيه، وحتى يفهم مدى تناسب قدراته الذاتية مع الأداء دون خطورة.
- **الفكرة العامة هى:** كلما زادت خطورة النشاط المنفذ فى التدريب وجب على المدرب القيام بإشراف خاص، وخاصة مع اللاعبين واللاعبات صغار السن.

- توقع الخطر الذى يمكن أن يحدث للاعبين / اللاعبات هو جزء من واجبات المدرب الإشرافية، ومن الأهمية اتخاذه مكانا مناسبا يمكنه من تقديم المساعدة ومنع هذا الخطر من الحدوث. إن ذلك يحتاج أن يعرف المدرب فنيات وطبيعة رياضته جيدا، وخاصة قواعد الأمن والسلامة.

٢ ـ واجبات المدرب تجاه المسئولية:

- الإشراف العام والدائم خلال وحدة (جرعة) التدريب على كافة أرجاء الملعب والمساحة المتاحة والأجهزة والأدوات المستخدمة.
- الإشراف الخاص إذا ما تضمنت وحدة (جرعة) التدريب مهارات أو تنميات أو خططا جديدة تتميز بزيادة درجة خطورتها.
- تعمق المدرب فى فنون الرياضة التخصصية حتى يستطيع من خلال ذلك توقع الأخطار الجسيمة فى المواقف المختلفة، واتخاذ موقع يمكنه من منع حدوثها.
- عدم تغاضى المدرب عن التصرفات الطائشة أو العدوانية التى تصدر عن اللاعبين/ اللاعبات والتى تهدد أمنهم خلال وحدة (جرعة) التدريب.

المهمة الرابعة:

توفير بيئة تدريبية آمنة

١ ـ نظرة عامة على طبيعة المسئولية:

- لا شك أن البيئة التدريبية الرياضية بها مخاطر وعلى المدرب البحث عنها والعمل على تقليلها.
- البيئة التدريبية تعنى المساحات المتاحة للتدريب والأدوات والأجهزة والإمكانات التى تستخدم فى الأنشطة المنفذة.
- القاعدة دائما هى «كلما زاد احتمال الخطورة فى الأداء وجب تقديم عناية لفحص مكونات البيئة الرياضية».
- مراجعة البيئة التدريبية لتلافى المخاطر يجب أن تتم من خلال قائمة خاصة بذلك.
- اللاعبون / اللاعبات يحتاجون إلى التحذير من مخاطر التدريب (السقوط على الأرض ـ الارتطام بالحائط فى نهاية الملعب).
- قد يجد المدرب عند فحص الأدوات والإمكانات الرياضية أن بعضها غير مطابق للمستويات المتعارف عليها، وهنا عليه أن يبلغ المسئولين عنها والتوصية باستبدالها أو إصلاحها.



- بيئة التدريب أو التنافس قد يطرأ عليها تغير مثل هطول الأمطار أو زيادة شدة الرياح أو انخفاض شدة الإضاءة.
- تغيير بيئة التدريب أو التنافس داخل الصالات المغطاة قد يكون الأقل فى احتمالات الحدوث لكن قد يشكل خطورة أكبر على اللاعبين / اللاعبات مثل تغير شدة الإضاءة أو الحرارة أو الرطوبة.
- للتغير فى درجات البيئة التدريبية تأثيرات مختلفة على اللاعب / اللاعبة وعلى المدرب الإلمام بها.

٢ ـ واجبات المدرب تجاه المسئولية:

- استخدام قائمة مراجعة وفحص الأدوات والإمكانات المستخدمة فى التدريب أو المنافسة فى الرياضة التخصصية والاحتفاظ بها فى ملف خاص،
- متابعة حالة الأجهزة التى يمكن أن تشكل خطورة من خلال الفحص المنتظم.
- استبعاد أى أداة غير مستخدمة فى وحدة (جرعة) التدريب يمكن أن تشكل خطورة خلال الأداء.
- ضرورة العمل على تكرار تحذير اللاعبين / اللاعبات من الأخطار الناتجة عن الأداء.
- وضع قواعد دقيقة وواضحة ومفصلة لاستخدام الأدوات والإمكانات، والحرص على تذكير اللاعبين / اللاعبات بها، ووضع نظام لإجبارهم على اتباعها.
- الرصد الدائم للتغيرات التى يمكن أن تطرأ على البيئة التدريبية وتقييمها جيدا من حيث درجة خطورتها.

المهمة الخامسة:

استخدام أدوات جيدة ومناسبة للتدريب والمنافسة

١ ـ نظرة عامة على طبيعة المسئولية:

- شرح طريقة استخدام الأدوات والأجهزة للاعبين / اللاعبات أمر مهم، ولا يقل أهمية عن الاستعانة بالجيد منها.
- الاستعانة بقائمة فحص الأدوات تقلل من احتمالات نسيان فحص بعضها.
- كل أداة رياضية صنعت لتستخدم استخداما خاصا لأداء معين، واستخدام أى أداة فى أغراض غير التى صنعت من أجلها يشكل خطورة.



- استخدام الأدوات مكسورة أو مفككة يجعلها تسبب خطورة كبيرة على اللاعبين/ اللاعبات.
- هناك بعض أنواع الرياضة التى تستخدم أدوات وأجهزة مصغرة، وفى مثل هذه الحالات يجب التأكد من مناسبتها للعمر والمستوى.
- خزن الأدوات له دور كبير فى صيانتها والاحتفاظ بها سليمة قابلة للاستخدام.
- الأدوات والأجهزة تختلف فى درجة وطبيعة خطورتها ويجب وضع ذلك فى الاعتبار عند تخزينها.

٢ ـ واجبات المدرب تجاه المسئولية:

- عند شراء الأدوات يجب التأكد من مناسبتها للمرحلة السنية والمستوى والجنس.
- ضرورة العمل على شراء أجود أنواع الأدوات وأكثرها سلامة.
- فحص الأدوات بانتظام من خلال قائمة فحص الأدوات.
- نصح اللاعبين / اللاعبات بعدم شراء أى أدوات غير مطابقة للمواصفات وتشجيعهم على إعادة غير المطابق منها إلى محل شرائها.

المهمة السادسة:

التقويم الجيد لمقدرة اللاعب / اللاعبة على بدء أو الاستمرار فى الأداء

١ ـ نظرة عامة على طبيعة المسئولية:

- التدريب والممارسة الرياضية يتطلب حالة صحية جيدة.
- يجب التأكد من أن المرض أو الإصابة لا تهدد اللاعب / اللاعبة إذا ما شارك فى التدريب أو المنافسة، وعند ثبوت تهديد يجب التوقف عن الأداء فورا.
- مقدرة اللاعب / اللاعبة على استكمال الأداء بنفس الكفاءة دونما تأثير للإصابة السابقة على مستواه أو صحته هو الفيصل فى مشاركته فى المنافسة أو التدريب، وهو ما يعنى أنه أو أنها يجب أن تكون جاهزة تماما للمنافسة أو التدريب بعد الإصابة.
- عند إصابة لاعب / لاعبة خلال التدريب أو المنافسة يجب التقويم الجيد المتأنى فى اتخاذ قرار إعادته إلى الممارسة الرياضية.
- قرار إعادة مشاركة اللاعب / اللاعبة بعد الإصابة لابد أن يشارك فيه الطبيب المعالج وقد يكون القرار قراره وحده.




- الكشف الطبى الدورى الشامل على اللاعبين / اللاعبات يجب أن يتم على الأقل مرة كل سنتين.
- يجب أن يحتفظ النادى بصورة من التاريخ الطبى للاعب / اللاعبة.
- اللاعبون / اللاعبات الذين لديهم قيود طبية معينة يمنعون من المشاركة حتى يقرر الطبيب أهليتهم لذلك.
- إلمام المدرب بالأسس العلمية للإسعافات الأولية والإصابات الرياضية أمر ضرورى يمكنه من المشاركة بفاعلية فى تقويم الإصابات.

٢ ـ واجبات المدرب تجاه المسئولية:

- التأكد من أن جميع اللاعبين / اللاعبات قد وقع عليهم الكشف الطبى الدورى الشامل والاختبارات البدنية على الأقل مرة كل عامين.
- إعطاء أهمية كبرى للحكم على مقدرة اللاعبين / اللاعبات المصابين على المشاركة فى المباريات والتدريب.
- ضرورة الحصول على موافقة الطبيب على مشاركة اللاعب / اللاعبة المصاب إصابة شديدة للعودة إلى المشاركة فى المباريات أو التدريب.
- الاحتفاظ بالتاريخ الطبى لكل اللاعبين / اللاعبات فى ملفات خاصة.

المهمة السابعة:

تكافؤ القدرات عند اختيار الأزواج المتنافسة

١ ـ نظرة عامة على طبيعة المسئولية:

- تكافؤ الأزواج المتنافسة يعنى تكافؤ اللاعبين / اللاعبات الذين يختارهم المدرب للتنافس أمام بعضهم البعض أو للأداء معا كفريق واحد.
- تظهر هذه المسئولية بوضوح فى الرياضات التى تتميز بالاحتكاك البدنى وأيضا فى الرياضات الجماعية، وكذلك التى يستخدم خلالها رمى الكرة أو ركلها للاعبين/ لاعبات آخرين.
- عادة ما يختار المدرب الأزواج من منطلق متغير السن، وهى طريقة غير مناسبة فى معظم الأحيان نظرا لاحتمال عدم مناسبة الحجم أو الخبرة أو الاثنين معا.
- حدوث الالتحام البدنى غير المتكافئ بين أحد اللاعبين وآخر أو إحدى اللاعبات وأخرى قد يؤدى إلى حدوث أخطار جسيمة.



- مراعاة ظروف عودة اللاعب / اللاعبة المصاب من الإصابة عند اختيار الأزواج المتنافسة ومراعاة التدرج فى شدة التنافس.

٢ ـ واجبات المدرب تجاه المسئولية:

- فرض قواعد العدالة عند اختيار الأزواج المتنافسة أو عند المزاوجة، حيث يوفر ذلك منافسة عادلة.
- عند اختيار الأزواج يجب مراعاة الحجم والنضج والمهارة والخبرة مثل السن تماما، الأمر الذى يقلل من مخاطر الإصابة.
- يجب على المدرب تحوير بناء التمرين إذا لم يكن بمقدوره تحقيق مزاوجة عادلة.
- الاحتراس عند المزاوجة بين الجنسين (بنين / بنات) للحماية من الإصابة.

المهمة الثامنة:

الاحتراس من المخاطر المصاحبة للأداء

١ ـ نظرة عامة على طبيعة المسئولية:

- هناك إجراءات لابد من اتباعها لتحقيق الأمن والسلامة خلال التدريب الرياضى.
- للمدرب دور فى تحذير اللاعبين / اللاعبات من مخاطر المصاحبة للأداء الرياضى.
- فهم اللاعبين / اللاعبات للمخاطر لا يكفى لمنعها ولكن استمرار لفت النظر إليها أمر مهم.
- هناك أساليب متعددة للتحذير من الإصابات المصاحبة للأداء خلال التدريب الرياضى نذكر منها ما يلى:
  - ـ إجراء المقابلات مع اللاعبين / اللاعبات لشرح المخاطر، ومتابعتها بتحذيرات مكررة خلال التطبيق.
  - ـ وضع علامات مرشدة وملصقات تصف المخاطر وكيفية الأداء الصحيح.
  - ـ إرشادات لتلافى المخاطر فى كتيب الفريق، وبرامج للتوعية من خلال مقابلة أولياء الأمور (اللاعبين / اللاعبات صغار السن).
  - ـ عرض أفلام توضح المخاطر وأساليب تفاديها.





٢ ـ واجبات المدرب تجاه المسئولية:

- تحذير اللاعبين / اللاعبات من المخاطر المصاحبة لكل أداء.
- التأكد من أن اللاعبين / اللاعبات قد فهموا وقدروا الخطورة المصاحبة للأداء.
- استخدام الملصقات والمنشورات والفيديو فى التحذير من الإصابات المصاحبة للأداء.
- مراعاة أن تكون التحذيرات من المخاطر المصاحبة لكل أداء كافية وواضحة ومكررة.

المهمة التاسعة:

التفاعل إيجابيا مع المواقف الخطرة الطارئة

١ ـ نظرة عامة على طبيعة المسئولية:

- المدرب لن يستطيع منع كافة الأخطار، وهناك بعض الأخطار التى تحدث بصورة مفاجئة.
- على المدرب أن يكون مستعدا للتفاعل إيجابيا مع المواقف الصحية الطارئة والتى يمكن أن تحدث للاعبين / اللاعبات خلال وحدة (جرعة) التدريب أو المنافسة.
- فى حالة توقع عدم توافر المساعدات الصحية فعلى المدرب الاستعداد لتقديم الإسعافات الأولية.
- ضرورة إنجاز المدرب لدراسة الإسعافات الأولية والإصابات الرياضية.

٢ ـ واجبات المدرب تجاه المسئولية:

- العمل على منع تضاعف الإصابة.
- تقديم الإسعافات الأولية للاعب / اللاعبة عند حدوث إصابة.
- الاستعداد بخطة للإسعافات الأولية تكون قابلة للتطبيق، وتتضمن ما يجب أن يفعله فى الحال، ومن الذى سيتصل بالإسعاف الطارئ، وكيفية توصيل المصاب/ المصابة إلى المستشفى.







مسئوليات المدرب فى إدارة التدريب



أولا ـ مسئوليات المدرب قبل الموسم فى إدارة التدريب.

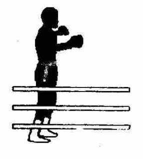
ثانيا ـ مسئوليات المدرب خلال الموسم فى إدارة التدريب.



ثالثا ـ مسئوليات المدرب بعد الموسم فى إدارة التدريب.

رابعا ـ العمليات الإدارية التكميلية.





أولا ـ مسئوليات المدرب قبل الموسم فى إدارة التدريب

● وضع الأسس الإدارية لتعامل المدرب فى كافة الجوانب المتعلقة بالتدريب والفريق ينظم العمل ويساعد فى تحقيق الأهداف، كما أنه يقلل من احتمالات وقوع المشاحنات والمشكلات خلال الموسم الرياضى.

فيما يلى أهم العمليات الإدارية المهمة التى يجب أن يقوم بها المدرب:

١ ـ مراجعة فلسفة قيادة التدريب:

● هى أول خطوة يخطوها المدرب فى إطار قيادته للفريق حيث يحدد عنصرين هامين خلالها وهما:

ـ أهدافه فى قيادة الفريق.

ـ أسلوب القيادة الذى سوف يتبعه فى تحقيق أهدافه.

٢ ـ تخطيط خطة التدريب السنوية:

● تحقيق الأهداف ـ كما ذكرنا سابقا ـ يتطلب تخطيط خطة التدريب، وبدون هذا سيصعب على المدرب تحقيق الأهداف.

● تم شرح خطوات تخطيط التدريب فى الفصل التاسع.

٣ ـ اختيار أفراد الجهاز الفنى:

● ربما يكون المدرب هو المسئول وحده عن قيادة الفريق، وربما أيضا يكون المدرب مسئولا عن اختيار وتدريب عدد من الأفراد للمساعدة فى إدارة مسئوليات الفريق، أو ربما يكون مسئولا عن تدريب الأفراد لكنه غير مسئول عن الاختيار.

● أيا كان موقف المدرب من الحالات السابقة، إلا أنه يجب أن يحدد بوضوح مسئوليته تجاه أفراد الجهاز من كونه قائدا لهم أم قائدا ومدربا لهم فى نفس الوقت.

● المدربون المساعدون.

ـ تحديد مدى توافر مدرب مساعد من عدمه.

ـ من المسئول عن اختيار المدربين المساعدين؟ ما هى المؤهلات المحددة لهم؟.

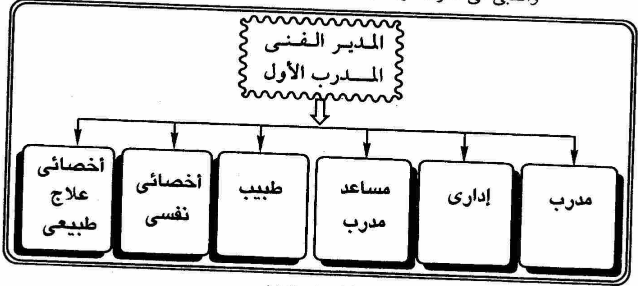





- التحديد الدقيق لواجبات ومسئوليات المدرب المساعد.
- هل ستقدم الواجبات والمسئوليات للمدرب المساعد من خلال قائمة مكتوبة؟.
- التحديد الدقيق لحدود المسئولية عن تدريب المدرب المساعد.
- تحديد موعد الاجتماع مع المدرب المساعد (أو المدربين المساعدين) قبل بدء الموسم.
- وضع جدول أعمال الاجتماع مع المدرب المساعد (أو المدربين المساعدين) قبل بدء الموسم.

- **قائمة الجهاز الفنى.**

- الشكل رقم (٣٣) يوضح الهيكل التنظيمى لأفراد الجهاز الفنى والإدارى والطبى فى الفرق الرياضية.



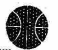
شكل رقم (٣٣)
الجهاز الفنى والإدارى والطبى للفريق

٤ ـ مقابلة المدرب لأعضاء الجهاز الفنى والإدارى والطبى:

تتضمن قائمة جدول أعمال مقابلة أعضاء الجهاز الفنى قبل بدء الموسم النقاط التالية:

- التعريف (تقديم) أعضاء الجهاز الفنى والإدارى.
- فلسفة وأهداف العمل.





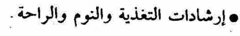
- البناء التنظيمى لأعضاء الجهاز الفنى والإدارى.
- مسئوليات وصلاحيات كل عضو من أعضاء الجهاز الفنى والإدارى والطبى.
- اتصالات أفراد الجهاز معا.
- إجراءات حل المشكلات التى قد يتعرض لها العمل.
- أدوار اللاعبين / اللاعبات وقيادتهم الداخلية.
- الميزانية.
- العلاقات بين أفراد الجهاز واللاعبين / اللاعبات.
- اتصالات اللاعبين / اللاعبات معا.
- خطة مقابلة اللاعبين / اللاعبات فى بداية الموسم.
- خطط مقابلة أولياء أمور اللاعبين / اللاعبات (إن كانت المرحلة السنية تحتم ذلك).
- جدول التدريب.
- معلومات إضافية.

٥ ـ قواعد الفريق:

تراعى النقاط التالية عند وضع قواعد الفريق والتى يجب أن يتبعها اللاعبون / اللاعبات:

- حضور الوحدات (الجرعات) التدريبية والمباريات.
- السلوكيات التى يجب أن تتبع فى الوحدات (الجرعات) التدريبية والمباريات.
- تعامل وتخاطب اللاعبين / اللاعبات معا.
- تعامل أفراد الفريق مع الرسميين (الحكام والمدربين والإداريين).
- سلوكيات حجرات الملابس والمحاضرات والقاعات وصالات التدريب والمباريات.
- السلوكيات خلال السفر.
- الملابس خلال التدريب والمنافسة والسفر.
- قواعد وإرشادات الأمن والسلامة.
- قواعد التعامل مع زائرى التدريب.

- إرشادات التغذية والنوم والراحة.
- قواعد المكافأة.



٦ ـ مقابلة المدرب لأعضاء الفريق:

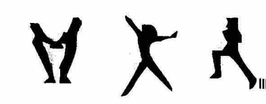
يراعى أن يتضمن جدول الأعمال الخاص بمقابلة المدرب للاعبى / لاعبات الفريق النقاط التالية:

- أهداف وفلسفة الفريق.
- نظرة عامة حول برنامج الفريق خلال الموسم.
- قواعد الفريق.
- السلوكيات والتصرفات المتوقعة.
- مخاطر المشاركة فى الرياضة.
- أهمية اتباع توجيهات أعضاء الجهاز الفنى.
- التدريب ووحدات (جرعات) التدريب.
- جدول مباريات الفريق.
- جدول التدريب الطارئ (الظروف المتنوعة).
- الدور الاجتماعى للفريق.
- ميزانية الفريق.

٧ ـ سجل إرشاد اللاعبين / اللاعبات:

إذا ما قرر المدرب إعداد سجل إرشاد مصور أو مطبوع لكل لاعب / لاعبة فمن الضرورة أن يتضمن النقاط التالية:

- أهداف وفلسفة الجهاز الفنى.
- ملخص لتقاليد الفريق.
- ملخص لإنجازات الفريق خلال المواسم السابقة.
- أهداف الموسم الحالى.
- متطلبات التأهل للانضمام للفريق.
- قواعد الفريق والعواقب.
- القواعد التى يجب مراعاتها خلال التدريب والمباريات.





- العناية بالأدوات والإمكانات.
- القواعد التى يجب مراعاتها لتعضيد التدريب (الغذاء ـ النوم ـ الحياة الجنسية..إلخ).
- الوقاية من الإصابة وتفاديها.
- قواعد للتدريب العقلى.
- قواعد للتدريب الاسترخائى.
- جدول المنافسات.
- ملخص عن مستوى قدرات المنافسين.
- أسلوب اختيار قائد الفريق من اللاعبين.
- قواعد اختيار اللاعبين / اللاعبات.
- أرقام تليفونات أعضاء الجهاز الفنى والإدارى والطبى والنادى.
- مساحات خالية لإضافة أى معلومات إضافية خلال الموسم.

٨ ـ مسئوليات وواجبات قائد الفريق (الكابتن):

قائد الفريق (الكابتن) يجب أن يختار بأسلوب مقنع وأن تكون هناك معايير محددة معلنة للأهلية له. وفيما يلى نطرح بعض واجباته ومسئولياته:

- تقديم أفكار ومقترحات اللاعبين / اللاعبات.
- قيادة اللاعبين / اللاعبات خارج وداخل الملعب.
- مناقشة موضوعات أعضاء الفريق والتى تخص المدرب.
- إظهار النموذج الجيد للعمل والكفاح رياضيا وفى الحياة بشكل عام.
- تنظيم أنشطة الفريق بعيدا عن وحدات (جرعات) التدريب.
- إظهار العمل بالروح الرياضية.
- تشجيع اللاعبين / اللاعبات.
- المساعدة فى جعل وحدات (جرعات) التدريب ممتعة.
- التدخل بفاعلية وحيادية فى خلافات اللاعبين / اللاعبات والآخرين.
- توجيه اللاعبين / اللاعبات الذين يخالفون قواعد الفريق، وإخبار المدرب عند اللزوم.

- الاتصال الفعال مع الرسميين (الحكام)، والمنظمين، والإداريين، والمدربين.. إلخ.

٩ ـ نظام المكافأة:

إذا ما قرر المدرب وضع نظام للمكافأة يمكنه الاستعانة بالنقاط التالية مع مراعاة تحديد معايير الأفضلية بالتفصيل وإظهار ذلك فى مجلة الفريق أو فى لوحة الإعلانات.

- أفضل لاعب / لاعبة فى الوحدة (الجرعة) التدريبية.
- أفضل لاعب / لاعبة فى الأسبوع.
- أفضل لاعب / لاعبة فى الشهر.

١٠ ـ الجدولة:

إذا كانت الجدولة من مسئولية المدرب فعليه مراعاة الإرشادات التالية عند وضع الجداول المختلفة:

- عند صياغة جداول المنافسات (المباريات) يجب أن توضح عدد المنافسات، والفرق المتنافسة، وتواريخها، ومواعيد ومكان إقامة كل منها.
- عند صياغة جداول التدريب يجب التحديد الدقيق لها بمراعاة البند السابق مع إضافة القائمين بقيادتها من الجهاز الفنى.
- وضع جداول الإمكانات المطلوبة للتدريب والمباريات تفصيليا.
- وضع جداول المسئولين يراعى فيها الاحتياطيون.

١١ ـ إعداد الملاعب والصالات:

قد لا يكون المدرب هو المسئول عن إعداد الملاعب والصالات وهو ما يحدث فى معظم الأحيان، وفى بعض الأحيان يكون هو مسئولا عنها، فإذا كان الأمر كذلك فعليه مراعاة ما يلى:

- إعداد الملعب أو الصالة للتدريب والمنافسة من حيث مدى صلاحيتها، وسلامتها ونظافتها.
- إمداد الملعب أو الصالة بالأجهزة اللازمة لتنفيذ وحدة (جرعة) التدريب أو المباراة.
- إعداد خطة للبدائل فى حالة الجو الردىء أو تعطل الإضاءة فى الصالة أو حدوث أى طارئ من الطوارئ غير المتوقعة الحدوث.



١٢ ـ الأدوات والإمدادات:

غالبا لا يكون المدرب فى مصر والدول العربية مسئولا عن الأدوات والإمدادات بشكل مباشر فى حين أن ذلك من مسئولياته فى بعض الدول الأخرى، وبشكل عام على المدرب مراعاة الإرشادات التالية فى هذا الصدد:

- تحديد قائمة الأدوات المطلوبة.
- تحديد مسئولية نقل الأدوات من مكان تخزينها إلى الملعب أو الصالة، وكذلك مسئولية صيانتها وإعدادها للاستعمال وإصلاح ما يتلف منها واستعاضة ما تلف منها.
- تحديد نظام ترتيب الأدوات.
- تحديد نظام نقل الأدوات.
- فتح ملف لتسجيل الأدوات والإمدادات التى يتوقع احتياجها فى الموسم التالى من خلال ما يظهر فى الموسم الحالى.
- التأكد من مواءمة الميزانية لشراء الأدوات وإمداداتها.
- تحديد الأدوات التى يجب أن يشتريها كل لاعب / لاعبة وتحديد المعلومات الخاصة بالنوعية المطلوب شراؤها، وتكلفتها، وأماكن شرائها إن أمكن.
- تحديد أى نقاط يمكن أن يضعها اللاعب / اللاعبة فى اعتباره عن شراء الأدوات.
- التأكد من أن الأدوات المشتراة تطابق المواصفات المطلوبة.
- تحديد حجم المخزون من الإمدادات.
- ضرورة وجود تقرير سريع لما هو موجود من إمكانات.

١٣ ـ الشئون المالية:

قد يكون المدرب غير مسئول عن الجوانب المالية، وهناك البعض يكون مسئولا عن تسديد فواتير مقابل ما يقوم بصرفه من مال. فيما يلى نورد بعض النقاط التى يجب وضعها فى الاعتبار عند التعامل فى المسائل المالية:

- تحديد مسئولية الاحتفاظ بماليات الفريق.
- تحديد الميزانية المخصصة للفريق.
- تحديد أسلوب حفظ الماليات إذا ما كلف المدرب بها.
- تحديد مسئولية أوامر صرف الماليات.







- تحديد كيفية الحصول على النقود فى الميزانية.
- تحديد مبلغ السلفة المالية.
- معرفة قواعد صرف الماليات.

١٤ ـ إدارة الأمن والسلامة:

إدارة المدرب لعوامل الأمن والسلامة خلال التدريب والمباريات تعتبر واحدة من أخطر مسئولياته الإدارية والفنية، لذا فواجب المدرب مراعاة الإرشادات التالية:

- الاستعانة بأساليب التدريب الحديثة فى تدريب الرياضة التخصصية.
- إعداد تعليمات واضحة مكتملة متسلسلة للاعبين / اللاعبات.
- دراسة المخاطر التى يمكن أن تحدث فى المنافسات وإعداد العدة لها إذا ما حدثت.
- تأمين الأدوات وإصلاح ما بها من عيوب والتأكد من ذلك.
- التأكد من مقدرة المدرب على إجراء الإسعافات الأولية.
- مراجعة الأدوات الطبية والإسعاف.
- الاستعانة بمتخصص فى مراجعة الأدوات والأجهزة للتقليل من احتمالات الإصابة.
- التحدث إلى اللاعبين / اللاعبات فى إجراءات الأمن والسلامة والإجراءات التى يجب أن تتبع فى حالة حدوث إصابة.
- التحدث إلى والدى اللاعب / اللاعبة عن احتمالات الإصابة.
- وضع خطة طوارئ فى حالة حدوث الإصابات الخطرة.

١٥ ـ مقابلة المدرب للوالدين:

فى حالة تدريب الناشئين من الأهمية التحدث إلى الوالدين قبل بدء الموسم وإقامة قنوات اتصال معهم للعمل على تحسين مستوى تحقيق الأهداف الموضوعة للفريق وأهداف الناشئين أنفسهم.. وفيما يلى نورد بعض النقاط التى يجب أن تراعى فى هذا الصدد:

- شرح فلسفة الفريق وأهدافه للوالدين.
- تحديد وسائل الاتصال بالوالدين.
- تحديد مسئولية الوالدين فى تحقيق أهداف الناشئين وأهداف الفريق.
- تحديد مشاركة الوالدين فى الحياة الرياضية للناشئين.




ثانيا ـ مسئوليات المدرب خلال الموسم فى إدارة التدريب

- لقد أعد المدرب نفسه للموسم بفترة كافية قبل بدئه وهو مستعد الآن لقيادة الفريق فى فترتى الإعداد والمنافسات، وحتى الآن لم تكتمل مسئوليته بعد، وسوف نشرح فيما يلى إدارة المدرب للفريق خلال الموسم:

١ ـ إدارة اللاعبين / اللاعبات والإشراف عليهم:

- من الأهمية أن يعرف المدرب أسس إدارة اللاعبين / اللاعبات والإشراف عليهم، فعلى سبيل المثال تعامل المدرب مع اللاعب / اللاعبة إذا ما تصرف أو تصرفت بأسلوب خاطئ يتنافى مع قواعد السلوك. إذن لابد من استعداد المدرب للتفاعل مع كافة الجوانب التى تتصل باللاعب / اللاعبة.
- فيما يلى عدد من مسئوليات الإشراف للمدرب:
  - ـ التأكد من أن كل اللاعبين / اللاعبات يستطيع أو تستطيع العمل أو التعامل مع الأجهزة التى يمكن أن تشكل خطورة دون إشراف.
  - ـ التأكد من أن اللاعبين / اللاعبات يمارسون الرياضة فى إطار القواعد الموضوعة.
  - ـ التوقف عن استمرار وحدة (جرعة) التدريب أو البدء فيها إذا ما كان الجو مضرا باللاعبين / اللاعبات.
  - ـ إعداد نماذج الاختبارات الطبية الخاصة باللاعبين / اللاعبات ومتابعتها.
  - ـ التأكد من أن كل لاعب / لاعبة لائق أو لائقة بدنيا.
  - ـ مراجعة ضمانات ملاءمة اللاعبين / اللاعبات للنضج البدنى والمقدرة على الأداء.
  - ـ التفتيش والمراجعة الدائمة للأدوات والإمكانات الرياضية.
  - ـ مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء.
  - ـ اتباع مبادئ التدريب والتعليم من خلال تسلسل جيد.
  - ـ التأكد من أن كل اللاعبين / اللاعبات يعرفون جيدا قواعد ممارسة الرياضة الممارسة.
  - ـ السماح للاعبين / اللاعبات الأصحاء وغير المصابين فى المشاركة فى النشاط الرياضى.



- التأكد من أن اللاعبين / اللاعبات قد أدوا إحماءً كافيا وتمرينات إطالة قبل المشاركة فى الرياضة الممارسة.

٢ ـ إدارة الأدوات والإمدادات:

فيما يلى عدد من الاعتبارات التى يجب وضعها فى الاعتبار عند التعامل مع الأدوات والإمدادات خلال الموسم:

- مراجعة سلامة الأجهزة والأدوات، وخاصة تلك التى يشكل استخدامها خطورة..
- مراجعة صلاحية الأجهزة للعمل وتناسبها مع المرحلة السنية.
- مراجعة نظافة الأجهزة والأدوات والإمدادات.
- مراجعة المسئول عن إعداد الأدوات وتوصيلها لأماكن استخدامها.
- مراجعة شرائط الفيديو التى ستستخدم كوسائل تعليمية للاعبين / اللاعبات، وباقى أدوات المعمل المشابهة.
- الرصد الدائم لإمدادات الأدوات.
- نظافة الملابس وأرقامها وسلامتها.

٣ ـ تطبيق خطة التدريب عمليا:

لقد قام المدرب خلال فترة الانتقال بوضع خطة التدريب وقضى فيها وقتا طويلا وها هو الآن بصدد تنفيذها. وعليه مراعاة ما يلى:

- التأكد من وضع الضوابط الخاصة بالارتقاء بمستوى اللاعبين / اللاعبات.
- وضع خطة العمل.
- اختيار تفاصيل مقررات الخطة من المراجع الحديثة.

٤ ـ الاستكشاف:

- المدرب الجيد هو الذى يستكشف مستويات الفرق المنافسة وذلك بتحليل مستوياتها فى كافة الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية.
- فيما يلى عدد من النقاط التى يمكن للمدرب أن يسترشد بها عند قيامه بالتخطيط لاستكشاف الفرق المنافسة:
  - على المدرب أن يحدد ما إذا كان سيقوم هو بالاستكشاف أم أحد مساعديه.
  - على المدرب تحديد من سيقود التدريب بدلا منه إذا ما قام بالاستكشاف خارج النادى.




- على المدرب التحديد الدقيق للفرق المنافسة التى سيتم استكشافها ومواعيدها.
- على المدرب تحديد النموذج الذى سيستخدم فى الاستكشاف.

٥ ـ فى الشئون المالية:

إذا ما كان المدرب هو المسئول عن تسوية الفواتير عن المبالغ المنصرفة فمن الواجب عليه مراعاة النقاط التالية:

- الدراسة الجيدة المستفيضة للميزانية.
- الانتظام فى مراجعة المصروفات وترتيب الفواتير.
- التأكد من قانونية الفواتير.

٦ ـ انتقالات الفريق:

فى بعض الأحيان يكون المدرب هو المسئول عن ترتيب وتنظيم وتنفيذ انتقالات الفريق من النادى إلى أماكن الفرق المنافسة والعودة. وفى هذا الصدد على المدرب الاستعانة بالإرشادات التالية:

- تحديد الوسيلة المستخدمة فى انتقال اللاعبين / اللاعبات (سيارة ـ قطار.. إلخ).
- تحديد الزمن اللازم لكل مرحلة من مراحل انتقال اللاعبين / اللاعبات.
- تحديد اللاعبين / اللاعبات وباقى أعضاء الجهاز الفنى والإدارى والآخرين الذين سينقلون فى وسيلة المواصلات.
- التحديد الدقيق لموعد بدء الرحلة وموعد العودة.
- تحديد ما إذا كان من المسموح اصطحاب اللاعبين لأى من الأصدقاء أو الأقرباء فى وسيلة الانتقال.

٧ ـ الجوانب الإدارية المتعلقة بالمنافسة:

هناك العديد من المسئوليات الإدارية التى تقع على عاتق المدرب قبل وخلال وبعد المنافسة، وفيما يلى نذكر عددا من الإرشادات التى يمكن أن يستعين بها المدرب:

- الإعداد للمنافسة داخل النادى:
  - إعداد الأدوات والإمكانات الخاصة بالمباراة ومراجعة صلاحيتها للاستخدام.
  - إعداد العدة للتأكد من حضور الرسميين (الحكام)، المراقبين.. إلخ، وتخصيص من يرشدهم إلى حجرات الملابس والمكاتب الخاصة بهم.







- إعداد العدة لاستقبال الزوار وتخصيص الخدمات لهم.
- التأكد من سلامة الإذاعة ومن سيقوم بالتعليق أو إعلان النتائج.
- التأكد من لوحة النتائج.
- إعداد المسجلين.
- توفير الطبيب أو الإسعاف.
- إبلاغ الجهات الرسمية بالمباراة (الشرطة، الإسعاف، المطافئ).

● إعداد الفريق قبل المباراة (المنافسة):
- التأكد من خطط المباراة.
- مراجعة قائمة الفريق الذى سيبدأ المباراة وكذلك البدلاء.
- الإشارة للاعبين / اللاعبات باتباع رسميات المباراة (المنافسة).
- مراجعة محتوى محاضرة المباراة.

● خلال المنافسة:
- التنظيم الجيد لأعضاء الجهاز الفنى واللاعبين / اللاعبات خلال المباراة.
- الإعداد لإدارة سلوكيات أعضاء الجهاز الفنى واللاعبين / اللاعبات.
- الاستعداد للتفاعل فى حالة إصابة أحد اللاعبين / اللاعبات.
- الاستعداد للتفاعل فى مواقف تشاجر اللاعبين / اللاعبات.
- الاستعداد للتفاعل الإيجابى إذا ما سلكت الجماهير سلوكا غير لائق.
- توزيع مهام ملاحظة المباراة لاتخاذ قرارات خططية.
- تحديد مسئولية تسجيل الملاحظات حول الفريق والفريق المنافس تمهيدا لتقديم تعليمات فعالة.
- ترتيب توجيه اللاعبين / اللاعبات بين الشوطين.

● بعد المنافسة:
- إعداد ما سيتم قوله للاعبين / اللاعبات إذا ما فازوا فى المباراة.
- إعداد ما سيتم قوله للاعبين / اللاعبات إذا ما خسروا المباراة.
- توجيه الشكر لمستحقيه.
- تحية الرسميين (الحكام).






٨ - التفاعل مع وسائل الاعلام:

وسائل الإعلام تلعب دورا مهما فى تعريف المجتمع بنشاط الفريق، ومن الأهمية أن يتفاعل المدرب مع وسائل الإعلام تفاعلا إيجابيا، وفيما يلى نقدم بعض الإرشادات التى تسهم فى تحسين هذا التفاعل:

● توزيع نشرة على وسائل الإعلام تتضمن معلومات حول الفريق وأفراده مثل الاسم والمركز والطول والوزن ونبذة عن تاريخ اللاعب / اللاعبة.
● إرسال تقارير مكتوبة حول أنشطة الفريق إلى وسائل الإعلام.
● إظهار التعاون مع رجال الإعلام وتقديم المعرفة فى تتبع المباريات.
● توفير مكان مريح مناسب لرجال الإعلام خلال المنافسات (المباريات).
● تقديم أسماء اللاعبين / اللاعبات ومراكزهم وأرقامهم لرجال الإعلام بواسطة فرد محدد.
● توفير صورة للإحصائيات المتعلقة بالفريق للإعلاميين سواء على مستوى الموسم أم مستوى المنافسة (المباراة).

ثالثا - مسئوليات المدرب بعد الموسم فى إدارة التدريب

١ - إدارة الاجتماع باللاعبين / اللاعبات آخر الموسم:

فيما يلى نقدم بعض النقاط التى يمكن أن يستعان بها فى إدارة اجتماع المدرب باللاعبين / اللاعبات عقب انتهاء آخر مباراة فى الموسم:

● شكر اللاعبين / اللاعبات على الأداء خلال الموسم.
● ملخص الموسم.
● مدى تحقيق الأهداف.
● التوصيات والتمنيات للموسم القادم.
● التغير المتوقع فى تخطيط الموسم القادم.
● الجوانب الطبية خلال فترة الانتقال.
● المعسكرات المقترحة خلال فترة الانتقال.
● تخطيط التدريب خلال فترة الانتقال.





• البرامج الفردية لبعض اللاعبين / اللاعبات خلال فترة الانتقال.
• تقويم البرنامج من قِبل اللاعبين / اللاعبات.
• توديع اللاعبين / اللاعبات.

٢ ـ تقويم المدرب لبرنامجه التدريبى:

بعد أن يودع المدرب لاعبيه عليه أن يقوم بتقويم خطة التدريب السنوية وبرامجها التنفيذية. وفيما يلى نقدم مقياسا مقترحا لتقويم البرامج:

مقياس تقويم برنامج التدريب

فيما يلى مقياس تقويم برنامج التدريب خلال الموسم الرياضى، ضع علامة (√) أمام الاستجابة المناسبة فى كل عنصر من عناصر التقويم:

م	عنصر التقويم	جيد	متوسط	ضعيف
١	تحقيق الأهداف.			
٢	علاقة المدرب باللاعبين / اللاعبات.			
٣	فاعلية الاتصال بأعضاء الجهاز الفنى.			
٤	مدى فاعلية قواعد الفريق.			
٥	فاعلية أداء الفريق.			
٦	اتجاهات اللاعبين / اللاعبات.			
٧	إجراءات التدريب.			
٨	كفاية الإمكانات والأدوات.			
٩	فاعلية أفراد الجهاز الفنى والإدارى والطبى.			
١٠	إدارة وقت أفراد الجهاز الفنى والإدارى والطبى.			
١١	فاعلية تطوير مستوى اللاعبين فى كافة الأهداف.			
١٢	الوقاية من الإصابات.			
١٣	فاعلية نظام الاستكشاف.			
١٤	إمدادات الأدوات والأجهزة.			
١٥	إجراءات الانتقال.			
١٦	كفاية الميزانية.			

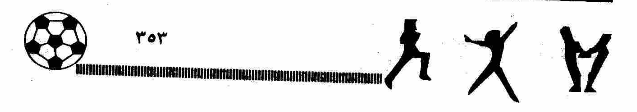
٣ ـ تقويم اللاعبين اللاعبات للبرنامج التدريبى:

• من شأن تقويم اللاعبين / اللاعبات للبرنامج التدريبى تقديم رؤية للمدرب تختلف عن رؤيته أو تقويمه هو له، إذ إنه يلقى الضوء على وجهة نظرهم فيه.
• من الأهمية مراعاة نضج اللاعبين / اللاعبات ومقدرتهم على تحمل المسئولية وتقديرها إذا ما استخدم هذا التقويم.
• فيما يلى نقدم نموذجا مقترحا لمقياس تقويم البرنامج من وجهة نظر اللاعبين / اللاعبات.

مقياس تقويم اللاعبين / اللاعبات للبرنامج التدريبى

فيما يلى عدد من العبارات الخاصة بتقويم البرنامج التدريبى من وجهة نظرك، برجاء الاستجابة لكل عبارة بوصف شعورك الحقيقى، إن هذا التقويم سوف يقدم لنا تغذية راجعة من شأنها تحسين كفاءة البرنامج، ليس هناك حاجة لذكر الاسم، ونقدر الوقت الذى تنفقه فى استكمال هذا التقويم، رجاء الاستجابة بسرعة قدر الإمكانات:

م	عنصر التقويم	نعم	لا	تعليق
١	كان المدرب منظما.			
٢	اهتم المدرب بكل لاعب.			
٣	أظهر المدرب عدالة.			
٤	التحدث مع المدرب كان متاحا.			
٥	يعلل المدرب الأسباب بصورة مقبولة.			
٦	أظهر المدرب براعة فى التعليم.			
٧	المدرب كان أمينا مع اللاعبين.			
٨	أسلوب المدرب كان فى المدح جيدا.			
٩	طور البرنامج لياقتى البدنية.			
١٠	أسهم البرنامج فى تطوير مهاراتى.			
١١	طور البرنامج مقدرتى على فهم وتنفيذ الخطط.			
١٢	حقق البرنامج أهداف الفريق وأهدافى.			
١٣	عظم البرنامج رغبتى فى اللعب.			
١٤	استمتعت بالأداء خلال البرنامج.			
١٥	ساهم البرنامج فى تحسين ثقتى فى نفسى.			
١٦	استخدم البرنامج أدوات متنوعة آمنة.			
١٧	أظهر البرنامج عناية بالمصابين.			
١٨	قدم البرنامج عناية طبية جيدة.			
١٩	برجاء إضافة أى إضافات أخرى.			



٤ ـ تكريم الفريق:

- إذا ما كان المدرب قد قرر تقديم مكافآت أو جوائز من أى نوع فعليه أن يفى بها فمن شأن هذا الوفاء تدعيم مصداقية المدرب.
- تكريم اللاعبين / اللاعبات من المفضل أن يتم فى حفل يشهر ويعلن عنه ويدعو له عدد من الرسميين وغير الرسميين.
- يجب تحديد الجوانب التالية عند تكريم الفريق:
  - ـ معايير الحصول على المكافآت والجوائز.
  - ـ مسئولية تنظيم حفل التكريم.
  - ـ الشخصيات التى ستدعى للحفل.
  - ـ نوعية الجوائز والمكافآت وأعدادها.
  - ـ ترتيب إلقاء الكلمات ومحتواها.

٥ ـ التسجيل والتقارير والسجلات:

- انتهت الأنشطة الفنية والإدارية للمدرب وعليه الآن أن يتأكد من تسجيله لكافة العناصر المطلوب تسجيلها فى السجلات، وتقديم المطلوب منها إلى إدارة النادى أو الفرد المسئول.
- على المدرب أن يراجع أكثر من مرة سجلاته وتقاريره التى ستقدم إلى إدارة النادى أو الفرد المسئول.
- فيما يلى عدد من الإرشادات التى تساعد المدرب إداريا فى التسجيل وإعداد التقارير:
  - ـ استكمال سجلات اللاعبين.
  - ـ استكمال سجلات الفريق (المباريات ونتائجها... إلخ).
  - ـ مراجعة كافة سجلات الاختبارات الطبية.
  - ـ مراجعة الإمكانات والأدوات والإمدادات والتعرف على ما تلف منها.
  - ـ الميزانية والتقرير المالى.
  - ـ مكان خزن المعلومات.
  - ـ تحديد علاج اللاعبين اللاعبات المؤجل لآخر الموسم.



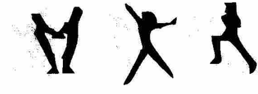
رابعا ـ العمليات الإدارية التكميلية

١ ـ إدارة المدربين المساعدين:

- بدء العمل فى مجال التدريب من خلال المساعدة فى التدريب أمر مقبول ويمكن أن يتعلم المساعد من خلاله الكثير من قواعد التدريب بصورة أسهل وأكثر اختصارا للوقت.
- على المدرب الأول أن يبنى علاقة جيدة مع مساعده، فهذه العلاقة لها تأثير مباشر ليس فقط على اللاعبين / اللاعبات ولكن أيضا على تعلم المدرب المساعد الكثير من علوم وفنون التدريب.
- فيما يلى عدد من الإرشادات التى تساعد المدرب الأول فى بناء العلاقة الفعالة الجيدة مع مساعديه:
  - ـ حدد بدقة كافة المسئوليات واجعلها واضحة.
  - ـ على المدرب الأول أن يشرك المدربين المساعدين فى القرارات، فنظرته ووجهات نظرهم قد تكون مفيدة، إن ذلك سوف يدفعهم للمشاركة الفعالة فى العمل، كما يساعدهم فى تعلم أصول المهنة.
  - ـ على المدرب الأول أن يضع كل مساعد فى الموقع المؤهل له والذى يجب أن يعمل فيه.
  - ـ من الأهمية أن يعد المدرب الأول مساعديه للقيام بمهام العمل، وعليه التأكد من فهمهم لفلسفته القيادية، وعليه أيضا توضيح أنه يتوقع تفهمها منهم.
  - ـ على المدرب الأول العمل على إخفاء المواقف التى يحاول فيها اللاعبون / اللاعبات ضربه بمساعديه أو العكس.
  - ـ على المدرب الأول تزويد مساعديه بقوائم تقويم الأداء.

٢ ـ التعامل مع الإداريين:

- على المدرب بناء أواصر الصداقة والتعاون مع أعضاء جهازه الفنى والإدارى والطبى وأيضا مع الإداريين الآخرين فى النادى.
- الإداريون سواء داخل الجهاز الفنى والإدارى أو الطبى أم إدارة النادى ذاتها يساهمون فى تحقيق أهداف التدريب.



● فيما يلى الإرشادات التى يمكن أن تطور عمل المدرب الإدارى بالتعاون مع الإداريين وتنمى الصداقة والألفة معهم:

- على المدرب أن يخضع كافة طلباته فى العمل لأصول الجوانب الإدارية.
- من الأهمية تقديم عناية كافية للطلبات الإدارية من حيث المحتوى والشكل.
- إتاحة الوقت الكافى لإنجاح العمليات الإدارية.
- إذا كان هناك إدارى لا يضطلع بمهام مسئولياته تجاه الفريق، وهو ما ينتج عنه مشكلة بالنسبة للمدرب، يجب التحدث إليه مباشرة بلطف حول هذا الموضوع، وتجنب إبداء الشكوى للآخرين حول هذه المشكلة حيث سيؤدى هذا إلى اهتزاز صورته أمامهم.
- يجب على المدرب أن تكون كافة تعاملاته الإدارية داخل الميزانية.
- الاحتفاظ ببعض السجلات الإدارية.
- تقدير جهود الإداريين وإعطاؤهم حقهم خلال وبعد الموسم فيما حصله الفريق.
- التعامل مع الإداريين من خلال الاتصال الرسمى والاتصال غير الرسمى ودعوتهم لحضور التدريب والمباريات.
- يمنع قدر الإمكان تصعيد الأمور مع إدارى إذا ما كان هناك خلافات فى وجهات النظر، إذ يجب أولا حل المشكلة بين المدرب والإدارى وأن يأخذ هذا الطريق الوقت الكافى.

٣ - إدارة أخصائيي العلاج الطبيعي والطبي:

● يحوى الجهاز الفنى والإدارى أخصائى العلاج الطبيعى والطبى كى يقوموا بدور علاج وتأهيل اللاعبين / اللاعبات المصابين.

● العلاج الطبيعى والطبى له دوره الفعال فى تحقيق أهداف الفريق.

● إذا لم يكن متاحا للفريق أخصائى العلاج الطبيعى يجب على المدرب تلقى المعلومات الأساسية فى الإسعافات الأولية للرياضيين وكيفية التعامل معها.

● كى يحتفظ المدرب بعلاقات طيبة مع أخصائى العلاج الطبيعى والطبى عليه الاستعانة ببعض الإرشادات التالية:

- تحديد مسئولية أخصائى العلاج الطبى بكل دقة، فمثلا من الذى سيقرر ما إذا كان اللاعب / اللاعبة المصاب أو المصابة قد تم شفاؤه وتأهيله ومستعد لخوض المنافسات من عدمه.





- الأطباء وأخصائيو العلاج الطبيعى يحتاجون دائما إلى أن يقدروا وأن يكافأوا وأن يحترموا فهى مهنتهم، يجب تقديم الاحترام والتقدير لهم، وسيجد المدرب منهم كل تعاون فى تحقيق أهداف الفريق.
- على المدرب ألا يحاول التدخل فى قرارات الطبيب وأخصائى العلاج الطبيعى أو التأثير عليهم حينما يكونون مضطلعين بمهام أعمالهم، وإذا كان أحدهم يؤدى عمله بأسلوب غير منطقى حاول البحث عن بديل.
- يجب التأكد من تأهيل الشخص الذى يعمل مع الفريق كطبيب وأخصائى العلاج الطبيعى.
- يطلب من الطبيب وأخصائى العلاج الطبيعى عدم التدخل فى أعمال غير أعماله، وهى إحدى مسئوليات المدرب المهمة إذ إن ذلك من شأنه أن يحدث مشكلات مع باقى أعضاء الجهاز الفنى والإدارى.
- قدم للطبيب ولرجل العلاج الطبيعى المعلومات الكافية حول الفريق حتى يعايش مشاكله فقد يستطيع تقديم المعونة فى حل بعض المشكلات.

٤ - التعامل مع الحكام:

● الحكام هم الذين يقررون نتائج المباريات وبالتالى تحقيق أهداف الفريق.

● جميع المدربين يحتاجون أن ينالوا قرارات عادلة.

● على المدرب الاستعانة بالإرشادات التالية عند تعامله مع الحكام:

- يجب معاملة الحكام كما يحب المدرب أن يعامل.
- يجب استقبال الحكام عند إقامة المباراة بالتحية والترحيب بهم من جانب المدرب أو أى فرد آخر يخصص له هذا العمل.
- إذا كان لدى المدرب تعليق على التحكيم والحكم فعليه أن يتم بالأسلوب المناسب وفى الوقت المناسب، العديد من الرياضات محدد لها أساليب التحدث إلى الحكام.
- يجب على المدرب تجنب إزعاج الحكام من جانب خط الملعب، إذ إن ذلك يعوق الحكام على تأدية واجبهم.
- على المدرب أن يتجنب التحايل على الحكام، وكذلك تجنب تهديدهم فمردود ذلك سيئ على اللاعبين والزملاء والجمهور والحكام أنفسهم، وإذا ما تورط المدرب فى مثل هذا السلوك فإن من الصعوبة منع الزملاء المدربين واللاعبين من محاكاة ذلك.




- من الأهمية شكر الحكام بعد أدائهم لعملهم بعد المباراة، وعلى المدرب الاحتفاظ بعلاقات طيبة معهم حتى لو شعر بأنهم قد ساهموا فى خسارة الفريق.
- إذا ما أدى الحكام المباراة بشكل تعتقد أنه سيئ لا تراجعهم بل اكتب تقريرا للشخص المسئول عنهم بالاتحاد مراعيا الأسلوب التربوى فى عرضه.

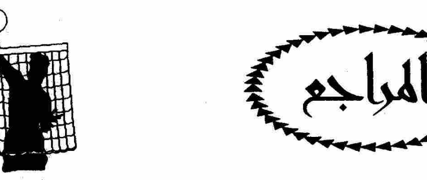
٥ ـ التعامل مع أولياء أمور اللاعبين / اللاعبات:

- أولياء الأمور أهم أحد عناصر الدوائر المجتمعية المؤثرة فى الخبرة الرياضية للاعبين / اللاعبات.
- الدائرة المجتمعية المؤثرة فى اللاعبين / اللاعبات تتكون من الوالدين ـ المدربين ـ المسئولين بالأندية ـ الجماهير ـ المدرسين بالمدرسة ـ المسئولين بالمدرسة.
- هناك ثلاث درجات لمشاركة أولياء الأمور فى الحياة الرياضية للاعبين / اللاعبات هى المشاركة المنخفضة والمشاركة المرتفعة والمشاركة المعتدلة، وأفضل الثلاثة المشاركة المعتدلة.
- على المدرب خلال اجتماعه بأولياء أمور اللاعبين / اللاعبات شرح أبعاد الثلاث درجات من المشاركة وحثهم على المشاركة المعتدلة.
- فيما يلى بعض الإرشادات التى تساعد المدرب فى التفاعل مع الوالدين بفاعلية من أجل إنتاجية أفضل للاعبين / اللاعبات[٢٠]:

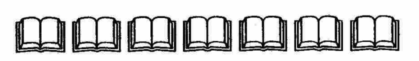
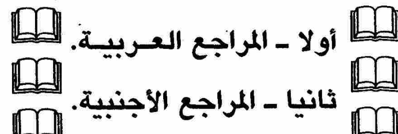
- على المدرب جعل الوالدين على دراية بكل صغيرة وكبيرة حول اللاعب أو اللاعبة، ففى كثير من الأحيان يمكنهم القيام بدور فعال فى مساعدتهم.
- يجب أن يتذكر المدرب أن الوالدين مسئولان عن أبنائهما وبناتهما ويجب احترامهما كما يجب أن تحدد مسئولياتهما حتى يظهرا بالمظهر المشرف فى المنافسات والتدريب.
- تدخل الوالدين فى تنفيذ فنيات برامج التدريب أمر غير مسموح به إذ إنه يؤدى إلى العديد من المشكلات، إلا إذا كان هناك سبب جوهرى يتعلق بالصحة أو المستقبل.
- على المدرب أن يخبر الوالدين مباشرة وفى أسرع وقت إذا ما كانت هناك مشكلة مهمة تتعلق باللاعب / اللاعبة (الإصابة، المخدرات، السرقات، الشذوذ.. إلخ).
- يجب توجيه الوالدين إلى مسئولياتهما تجاه الأدوات والملابس الخاصة والانتقالات والغذاء الخاص باللاعب / اللاعبة وسلوكيات الوالدين ذاتهما فى المنافسة.





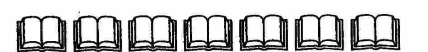


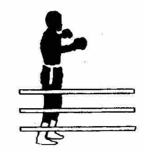

المراجع

أولا ـ المراجع العربية.

ثانيا ـ المراجع الأجنبية.



أولا ـ المراجع العربية:

(١) أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧)، **التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية**، دار الفكر العربى، القاهرة.

(٢) أسامة كامل راتب (١٩٩٥)، **علم نفس الرياضة**، دار الفكر العربى، القاهرة.

(٣) السيد عبد المقصود (١٩٩٧)، **نظريات التدريب الرياضى**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

(٤) أمين أنور الخولى (١٩٩٦)، **أصول التربية البدنية والرياضية**، دار الفكر العربى، القاهرة.

(٥) حنفى مختار (١٩٨٨)، **أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى**، دار زهران.

(٦) عادل عبد البصير (١٩٩٥)، **التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق**، بورسعيد.

(٧) عصام عبد الخالق (١٩٨١)، **التدريب الرياضى**، دار المعارف، مصر.

(٨) على البيك (د. ت)، **تخطيط التدريب الرياضى**، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

(٩) محمد حسن علاوى (١٩٨٦)، **علم التدريب الرياضى**، الطبعة العاشرة، دار المعارف، مصر.

(١٠) محمد حسن علاوى (١٩٨٧)، **سيكولوجية التدريب والمنافسات**، دار المعارف، مصر.

(١١) محمد عبد الغنى عثمان (١٩٩٤)، **التعلم الحركى والتدريب الرياضى**، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.

(١٢) محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥)، **سيكولوجية التربية البدنية والرياضية**، دار الفكر العربى، القاهرة.

(١٣) مفتى إبراهيم حماد (١٩٨٢)، **الحالة الانفعالية قبل المباراة وعلاقتها ببعض المتغيرات المختارة**، رسالة دكتوراه غير







منشـورة، كلية التـربيـة بالقاهرة، جـامعـة حلوان.

(١٤) مفتى إبراهيـم حماد (١٩٨٥)، **أثر برنامج تدريبى مقتـرح لفتـرة الإعداد على كفـاءة عمل الجهـاز الدورى والتنفسى للاعبى كـرة القدم**، المؤتمر الدولى للرياضة للجـميع فى الـدول الناميـة، كليـة التربيـة الرياضية بالهرم.

(١٥) مفتى إبراهيم حماد (١٩٨٦)، **مقـارنة بين الدقة والسرعة عند التـصويب لدى لاعـبى كـرة القـدم**، مجلـة دراسات وبحـوث جـامـعة حلوان، المجلد التـاسع، العدد الرابع، يونيو ١٩٨٦.

(١٦) مفتى إبراهيم حماد (١٩٨٩)، **تحديد الأهداف فى برامج تدريب الناشئين**، مذكـرات غير منشـورة، دراسات المدربين، منطقـة القاهرة، اتحـاد كرة القـدم المصرى، القاهرة.

(١٧) مـفـتى إبراهيم حـمـاد (١٩٩٠)، **الإعـداد النـفـسى فى تخطـيط برامج التدريب**، مذكرات غـيـر منشورة، دراسات المدربين، منطقـة القاهرة، اتحـاد كرة القـدم المصرى، القاهرة.

(١٨) مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٢)، **التدريب الطولى كطريقـة جديدة للتدريب على مهارات وخطط اللعب فى كرة القدم**، مجلة علوم وفنون دراسات وبحوث، العدد الثانى، المجلد الرابع، أبريل ١٩٩٢.

(١٩) مـفـتى إبراهيم حـمـاد (١٩٩٤)، **سـجل التـخطيط العلمى لـلتـدريب الرياضى**، دار الفكر العربى، القاهرة.

(٢٠) مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٤)، **تخطيط برامج تدريب الناشئين والوقاية من الإصابات الرياضـية**، محاضـرة، من مؤتمر الإمارات العـربية المتحـدة الرابع للدراسات الإقليمـيـة للطب الريـاضى، دولة الإمارات العربية المتحدة ٢٦ : ٣٠ مارس.



(٢١) مفتى إبراهـيم حماد (١٩٩٦)، **التدريب الرياضى للجـنسين من الطفولة للمراهقة**، دار الفكر العربى، القاهرة.

(٢٢) مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٦)، **التخطيط فى المجال الرياضى**، مذكرات غير منشـورة، محاضـرة فى قطاع إعداد الـقادة بالمجلس الأعلى للشباب والرياضة، مصر.

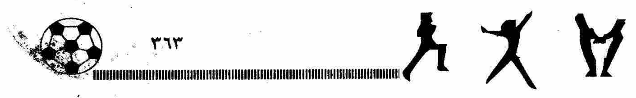
(٢٣) مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٦)، **تخطيط برامج التدريب الرياضى**، مذكرات غير منشورة، دورة ثقـل مدربى كرة القدم، دولة الإمارات العـربية المتـحدة، اتحـاد كرة القـدم، جامـعة الإمـارات العربيـة المتحـدة ومركـز إعداد القـادة بوزارة الشبـاب ، أبو ظبى.

(٢٤) مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٩)، **دراسة تحليلية لتأثير التدريب بالمقاومات فى مرحلة ما قبل البلـوغ على بعض المتغيرات**، مؤتمر التـربية البـدنية والرياضـة بين النظرية والتطبيق، كليـة التربية الرياضـيـة، جامـعة حلوان، بحث منشور.

(٢٥) مفتى إبراهيم حـماد وآخرون (٢٠٠٠)، **متجـهات الرياضة العربـية نحو العالمـية**، الاتحادين العربى والدولـى للتربية البـدنية، بحث منشـور، حائز على جـائزة الأمير فيصل بن فهد العالمية.

(٢٦) مفتى إبراهـيم حماد (٢٠٠٠)، **قواعد تـخطيط التدريب الرياضى طويل المدى فى مراحله المختلفة**، مؤتمر الاستثمار والتنمـية، كليـة التربيـة الرياضيـة للبنات، جامعة حلوان، بحث منشور.

(٢٧) مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١)، **إستـراتيجيات تخـطيط التدريب الرياضى طويل المدى فى مـراحلـه المخـتلفة لرياضى المستـويات العليا**، مؤتمر الرياضة والعولمة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، بحث منشور.



ثانيا ـ المراجع الأجنبية:

(28) Bauletto, B (1991) *Strength Training For Coach*, Human Kinetics.

(29) Bonnir, L (1991) *The management of Sport*: Its Foundation and Application Mosby Year Book.

(30) Bosco, C. Zanon, S. (1984) *The Inflounce of Extra Load on The Mechanical Behavior of Skeltal Muscle*, Europ App, Physiolo, 53 : 149 - 154.

(31) Cox, R. (1994) *Sport Psychology: Concepts and Application (3ed)*, Madison: Brown & Ben Chmark.

(32) Corbin, C. Lindsey, R. (1991) *Concept of Physical Activity and Physical Fitness*, Public Health Reports.

(33) Casperson, C. et al (1990) *Physical Activity and Physical Fitness*, Public Health Reports.

(34) Brian, J Sharky (1991) *New Diminsion in Aerobic Fitness*, Human Kinetics.

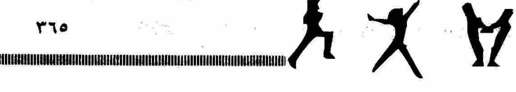
(35) Coyle, E (1986) *Time Course of Loss adaptation After Stopping Prolonged Intence Endurance Training*, Journal of Applied Physiology, 57: 1857 - 1864.

(36) David, H (1993) *Isokinetic Exercise and Assessment*, Human Kinetcs.

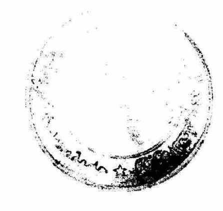
(37) Davis, R (1994) *Physical Education and The Study of Sport*, 2nd, Mosby, Barcelona, Spain.

(38) Dik, F. (1984) *Training Theory, Baab, Dintiman, Sport Speed*, Human Kinetics.

(39) Duchateau. J (1985) *Isomtric or Dynamic Training: Differntal Effects of Mechanical Properties of Human Muscle*, J appl Physiol: Respirat Exercise Physiolo: 56 (2) 296 - 301.





(40) Fleck, S. (1986) *Types of strength Training*, Orthop. Clin, North Am, 4 : 449 - 464.

(41) Fox, E & et al Bowers, R. (1988) *The Physiologyical Basis of Physical Education and Athletics*, Saunders College Publishing, Fourth Edition.

(42) Gaesser, G & Brooks, G (1984) *Metabolic Bases of Excess Post Exercise Oxygen Consumption*, Review. Med Sci. Sports exer, 16: 29 - 43.

(43) Gould, D (1993) *Goal Setting for Peak Performance* U. S. A.

(44) Huston, M & Bentzen, H (1989) *Interrealationship Between Skeltal Muscle Adaptation and Performance as Studied by Detraining and Retraining*, Acta Physiological Scandinavica. 105, 163 - 170.

(45) Jucobes, I & Tesch. P (1988) *Lactate in Human Skelrtal Muscle After and 305 of Supramaximal Exercise*, Journal of Applied Physiology, S S 1: 365 - 367.

(46) John, B. Peier, K (1992) *Science and Midicine in Sport*, Backwell Scientific Publication.

(47) Hartmann, J & Tünnemann, H (1989) *Fitness and Strength Training*, Sportverlage, Berlien.

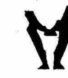
(48) Hay, J & Reid, J (1990) *Anatomy Mechanics and Human Motion*, 2nd ed, Prentice Hall, England Cliffs.

(49) Herbert, A & Terry, J (1994) *Physiology of Exercise*, 5ed, Brown & Ben Chmark, U. S. A.

(50) Karin, H (1993) *Muscle Strength*, Charehill Livingston.

(51) Karvaonen, J & Peltola, E (1989) *The Effect of Sprint Training Performance in Ahypoxic Environment on Specific Performance Capacity*, J. Sport Med., Phs., Fitness, 76: 214 - 291.

(52) Karvaonen, J & Peltola, E (1990) *Lactic and Phosphagen Levels in Muscle Immediatly After a Maximum 300M Run at Sea Level*, Res Qua Extra Sport, 61: 108 - 110.







(53) Karvaonen, J & Peltola, E Saarela, J (1990) *Changing in Running Speed*, Blood Lactic Acid Concentration and Hormone Balance During Sprint Training Performance at an Altitude of 1S 60 Meters. J Sports Med. Phys. Fitness, 30 : 122 - 126.

(54) Mac Dougall, J & Ward, G & Sale, J (1977) *Muscle Glycogen Repletion After High Intensity Inter Mittent Exercise*. J Appl Phsiol, 42 : 149 - 132.

(55) Maclean, D. & Spriet, H (1991) *Blasma and Muscle Amino Acid and Ammonia Responses During Exercise in Humans*, Journal of Appl Physio, 70: 2075 - 2103.

(56) Mcgilvery, R (1993) *Biochemistry: A Functional Approach, Philadelphia*, W. B, Sanders.

(57) Martins, R. (1997) *Successful Coaching*, Leisure Press, Champaign, Illinoise, Human Kinetic.

(58) Mathew, S & Hold, K (1990) *Biochemistry*, Readwood City Calif. Benjamin - Curmmings, U. S. A.

(59) Richten, E & Galbo, H (1986) *High Glycogen Levels Enhance Glycogen Breakdown in Isolated Contracting Skeletal Muscle*, Journal of Applied Physiology, 61: 827 - 831.

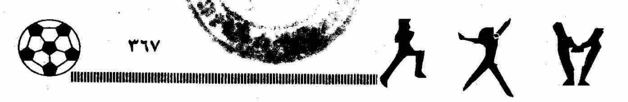
(60) Schellenberger, H (1990) *Psychology of Team Sport*, Sport Publisher, Toronto.

(61) Scott, B & Edward. H (1994) *Exercise Physiology*, WCB Brown & Benehmark, U. S. A.

(62) Stanley, W & Connett, R (1991) *Regulation of Muscle Carbohydrate Metabolism During Exercise*, Fase b Journal, 5: 2155 - 2154.

(63) Walsh, M & Banister, E (1987) *Possible Mechanisms of The Anaerobic Exercise Tests*, Sports Medicine, 4: 268 - 289.

(64) Walsh, M & Banister, E (1988) *Possible Mechanisms of The Anaerobic Threshold*, A Review Sports Medicine, 5: 269 - 302.



(65) Wasserman, K (1984) *The Anaerobic Threshold Measurement to Evaluate Exercise Performance*, Am. Rev. Dis, 129: 35 - 40.

(66) Westcott, W (1991) *Strength Fitness. Physiological Principles and Training Techniques*, 3ed, WM C. Brown.

(67) William, E (1983) *Coaching and Motivation: A Practical Gaid to Maximum Performance*, Prentic Hall.

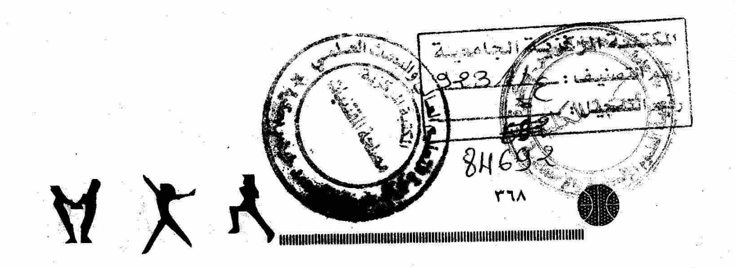
(68) Williams, J (1993) *Psychological Characteristics of Peak Performance*, May Field Publishing.

(69) Willmor, J & Costill, D (1988) *Training for Sport and Activity*, 3ed, WMC. Brown.

(70) Willmor, J & Costill, D (1994) *Physiology of Sport and Exrcise*, Champaign, U. S. A.

(71) Yoshida, T (1986) *Effect of Dietary Modifications on Anaerobic Threshold*, Sport Med, 3: 4 - 9.

رقم الإيداع	١٩٩٧ / ١٠٤٧١
الترقيم الدولى I. S. B. N	977 - 10 -1049 - 2

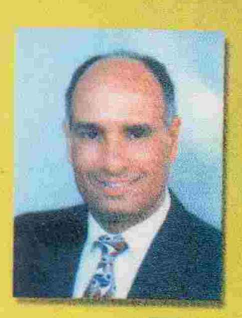


عالج منهاج التدريب الرياضى الحديث بأسلوب علمي مبسط معتمدا على ثلاث عمد رئيسية: أولها عرض النظريات والمبادئ العلمية للتدريب الرياضى الحديث، وثانيها الأسس العلمية فى تخطيطه، وثالثها الأساليب العلمية فى قيادته وتطبيقه ميدانيا فى كافة أنواع الرياضات الجماعية والفردية وللجنسين.

وقد ساعد على ظهور هذا الكتاب فى صورة تجمع وتمزج وتكامل النظريات والتخطيط والتطبيق والقيادة - تناول المؤلف لكافة العناصر التى تسهم فى التدريب الرياضى من خلال دراسته البحثية العلمية وخبرته الميدانية فى مجال التدريب الرياضى. فقد تناول عدة جوانب منها: المدرب وعمليات التخطيط والتطبيق والقيادة فى الإعداد البدنى والمهارى والخططى والنفسى وعمليات الاتصال ومكافأة السلوك وانتقاء الناشئين وغيرها.

ولعل المعالجة العلمية الممزوجة بالخبرة الميدانية للمؤلف والذى تناول فيها التخطيط الرياضى طويل وقصير المدى وشرح مناهج علمية عملية لها وتزويدها بالجداول الإيضاحية بالإضافة إلى عرضه لآلية من ابتكاره لخطوات التخطيط الزمنى لبرامج التدريب وتطبيقاتها عمليا قد مهدت كلها طريقا جديدا للبحث فى منهاج التخطيط للتدريب الرياضى، بالإضافة إلى كيفية إدارته لوقته والضغوط التى يتعرض لها، وإدارته للصحة الشخصية وإدارته للمخاطر.

وقد اختتم الكتاب بفصل تخطيط تطبيقى قيادى جديد للمدرب الرياضى تناول فيه مسئولياته قبل وخلال وبعد الموسم.



* أستاذ التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، وكلية التربية - جامعة الإمارات العربية.
* حاصل على جائزة الأمير فيصل بن فهد - المركز الأول لأفضل بحث فى المجال الرياضى على مستوى العالم عام ٢٠٠١م.
* مقرر وأستاذ كرة القدم بالأكاديمية الأولمبية لإعداد القادة والأكاديمية العربية الأفريقية للرياضة والاتحاد المصرى لكرة القدم، ولكثير من الدورات والمؤتمرات القارية بدولة الإمارات العربية المتحدة ودولة البحرين، وعضو لجنة التخطيط باتحاد كرة القدم لدولة الإمارات العربية المتحدة، واللجنة الفنية بالاتحاد المصرى لكرة القدم.
* أشرف وناقش العديد من رسائل الماجستير والدكتوراه، وله ٣٣ مؤلفا فى مجال التدريب الرياضى وتدريب كرة القدم.
* المستشار العلمى لمشروع القطاعات بالاتحاد المصرى لكرة القدم
* مستشار لتخطيط التدريب الرياضى للعديد من الهيئات و الاتحادات والمناطق والأندية الرياضية ومحلل فنى وعلمى وناقد رياضى.
* مبتكر أحدث طريقة للتدريب فى كرة القدم والتى عرفت باسمه «طريقة مفتى الطولية» والمستخدمة على نطاق واسع على مستوى العالم.
* مبتكر آليات تخطيط التدريب والتى سجلت باسمه ونشرت فى مؤتمرات ومجلات علمية معترف بها على مستوى العالم.

I.S.B.N. 977-10-1049-2

تطلب جميع منشوراتنا من وكيلنا الوحيد بالكويت والجزائر
دار الكتاب الحديث